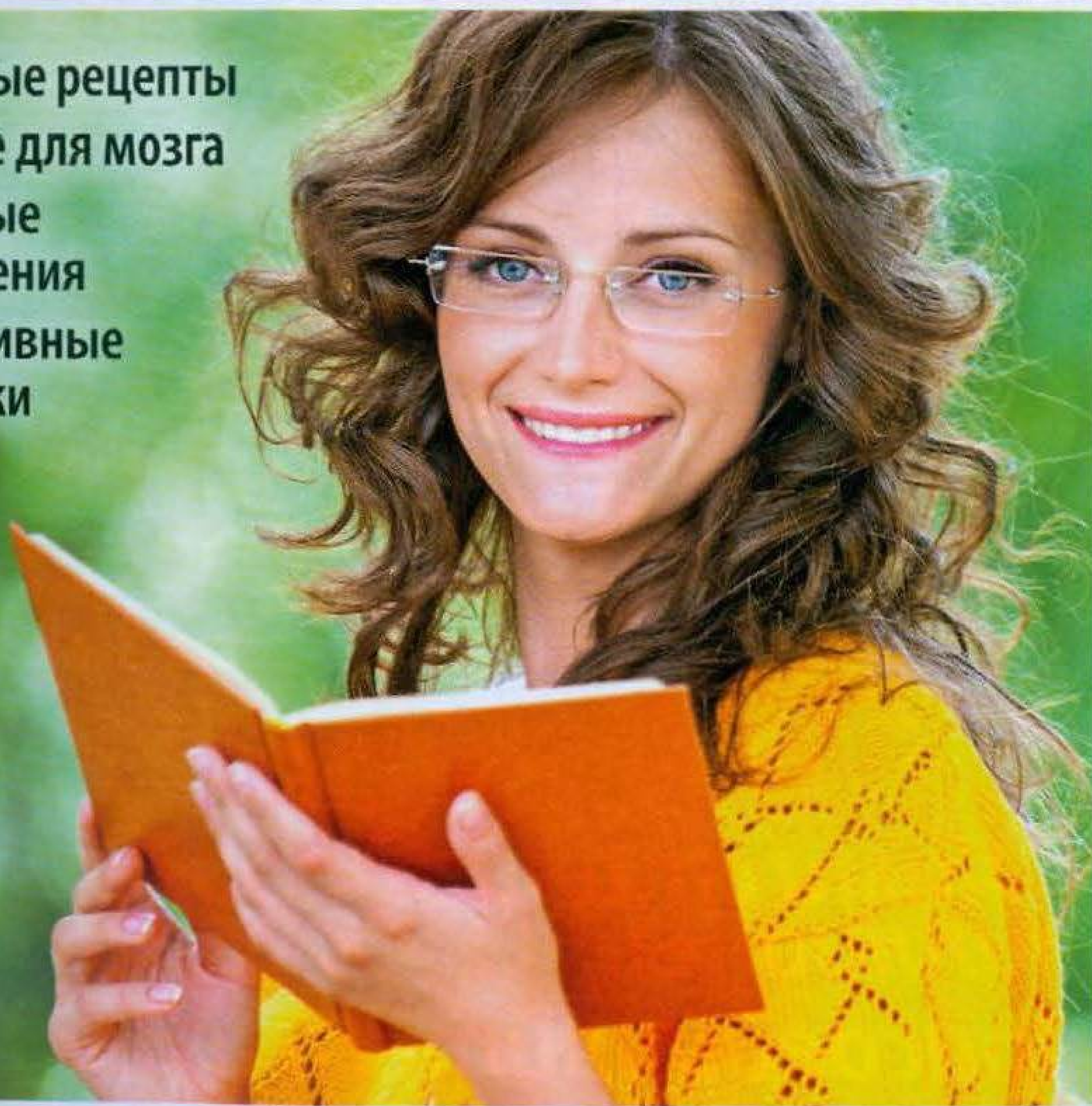
ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА
Аптечка
БИБЛИОТЕЧКА

УКРЕПЛЯЕМ ПАМЯТЬ



№10 • 2014

Откройте для себя новые
«Лечебные письма»

В каждом номере:

- Бесценный опыт в письмах читателей
- Более 100 проверенных рецептов
- Чудеса исцеления с помощью веры и молитвы
- Новые методики лечения
- Интервью с врачами и целителями

ЛЕЧЕБНЫЕ
ПИСЬМА



№17(307) СЕНТЯБРЬ 2014



ПИСЬМО В НОМЕР

Где искать здоровье?

Матушка-природа наделяет все свои создания, включая и человека, необыкновенной жизненной силой. Но не каждому удается ее сохранить надолго. В детстве родители старались вырастить нас здоровыми, несмотря на все трудности. А потом мы уже сами за себя в ответе. Знайте, что никогда не поздно сделать первый шаг к здоровью. Например, бросить вредные привычки. И даже на склоне лет не поздно начать закаляться. Еще очень важно желание быть лучше, добрее, мудрее. Всему этому нас учит любимая газета. Когда начала ее читать, стала чаще замечать хорошее. Вот, например, нынешнее лето выдалось жарким, даже слишком. Раньше плохо такое переносила, а теперь научилась приспосабливаться. Значит, я уже здоровее, выносливее. Ведь не только мороз, но и жара закаляет человека! Еще благодаря такой погоде у нас богатый урожай. Его хватит и людям, и животным, и птицам на долгую зиму. Вот уже скоро и осень... Природа дарит подарки в любое время года. Недавно лесная поляна алела от ягод, а теперь появляются крепкие, такие красивые грибочки. Чтобы быть здоровыми, главное – с благодарностью принимать дары. Благодарите эту жизнь за все!

Игнатова Л.Ю., г. Владимир

ЦИТАТА

Важно искать во всем положительное, не погружаться в негатив. Без душевного здоровья нечего и мечтать о долголетии.

Зырянова Г.Н., г. Пермь

ТЕМЫ ДНЯ

- **Мятные лекарства от головной боли**
- **Лечим простатит корой осины**
- **Диета для улучшения зрения**
- **Как сохранить печень здоровой**
- **Привычки, продлевающие жизнь**

НЕ ЗАБУДЬТЕ ПОДПИСАТЬСЯ! НАШ ИНДЕКС: 37622

анонс

С нами стали здоровыми миллионы.
Присоединяйтесь и Вы!

36 цветных страниц • Выходит каждые 2 недели

Аптечка
библиотечка

УКРЕПЛЯЕМ ПАМЯТЬ

Благодаря нашей памяти мы сохраняем все переживания, самые радостные и важные моменты жизни, можем учиться, пользуясь достижениями. Возможности мозга безграничны. Теоретически любой из нас способен запоминать сотни тысяч слов, и не только на родном языке. В голове каждого человека хранится огромное количество образов, фактов, полезных навыков. К сожалению, иногда память нас подводит, и причины для этого могут быть самые разные.

Новый выпуск «Аптечки-библиотечки» целиком посвящен проблемам памяти. Из-за чего она ухудшается, какие недуги приводят к ее потере? И – самое главное – как не допустить такого? Здесь вы обязательно найдете ответы на подобные вопросы. Десятки рецептов народной медицины, советы врачей, рекомендации по питанию помогут вам улучшить работу головного мозга.

Отдельная глава посвящена методикам укрепления памяти. Есть несложные упражнения, которые помогут вам быстро запоминать номера телефонов или заучивать новые слова. Уделено внимание и физической активности, без которой сложно развить такие способности и сохранить уже имеющиеся.

Пусть ваша память будет крепкой, а ум – ясным до глубокой старости!

СОДЕРЖАНИЕ

УСЛОВИЯ ХОРОШЕЙ ПАМЯТИ
Как устроена память? 3
Память короткая и долгая 5
Визуалы, аудиалы, кинестетики 6
10 важных законов 9
Возрастные изменения 11
Что вредит хорошей памяти 14
Нужна ли зубрежка? 15
Опасность стресса 17
Плохой сон – плохая память 18

ПРОБЛЕМЫ СОСУДОВ
Когда страдает мозг 21
В порядке ли ваши сосуды? 23
Что назначит врач? 25
Народные средства при гипертонии 27
Если давление снижено 28
12 средств для очищения сосудов 30
Восстановление памяти после инсульта 32
Когда память страдает от сердца 34
Целебные дары пчел 36
Лучшие растения при атеросклерозе 38

ВОЗРАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПАМЯТИ
Причины ухудшения памяти 41
5 основных мер профилактики 42
Травы для памяти 44
Чем поможет гинкго? 46
Глицин – полезная добавка 47
Крепкий сон без таблеток 48
Чем опасен диабет? 50
Оздоровительное дыхание 51
Здоровье позвоночника – это важно 52
Простая забывчивость или деменция? 54

ПИТАНИЕ ДЛЯ МОЗГА
Самые вредные продукты 57
Источники витаминов 59
Супереда для хорошей памяти 61
Питайтесь по-средиземноморски 63
Где искать антиоксиданты? 64
Эффективная диета для сосудов и сердца 66
Холестерин необходим! 67
О пользе вина 69
Напитки для экзамена 70
Какой чай лучше пить? 72
Бодрящие специи 73

РАЗВИВАЕМ ПАМЯТЬ
Доступные упражнения 75
Игра в сыщика 76
Если у вас плохая память на лица 78
Создание нестандартных ситуаций 79
Учите новые языки 80
Как запоминать слова? 82
Ассоциации для цифр 84
Тренируем слух 86
Ведите дневник! 88
Зарядка для зрительной памяти 89

ЦЕЛЕБНЫЕ ДВИЖЕНИЯ
Скандинавская ходьба для ясного ума 93
Правильные тренировки 95
Гимнастика для дачников 96
Йога против стрессов 98
Успокаивающий массаж 99
В помощь офисным работникам 101
Бодрость без тоников 102
Массаж без прикосновений 104
Цигун – это несложно 105
Точки долголетия 107
Упражнения для капилляров 108

Составитель *Любовь Игумнова*

Условия хорошей памяти

Как устроена память?

Со школьных уроков анатомии помню, что разные отделы мозга отвечают за конкретные функции – зрение, речь, движения. А где хранятся наши воспоминания?

А.В. Иссопова, г. Таганрог

Память – один из важнейших умственных процессов, благодаря которому мы запоминаем информацию, способны ее сохранить и, самое главное, использовать в своей повседневной жизни.

В отличие от других живых организмов, мышление человека таково, что позволяет ему строить сложные смысловые связи. Информация не просто механически отпечатывается в нашем мозге.

Хотя нужно сказать, что такое неосознанное, механическое запоминание тоже играет большую роль.

Еще один важный процесс, из которого состоит память, – это забывание. Как ни странно это звучит, но возможность стирать из памяти лишние, не нужные нам сведения или эмоции играет не меньшую роль, чем способность сохранять их долго.

Благодаря забыванию мы избавляемся от чрезмерного объема информации, которую получаем из окружающего мира ежесекундно.

В противном случае наш мозг испытывал бы огромные нагрузки, а способность к запоминанию и воспроизведению снижалась бы.

Все знают, что за память отвечает головной мозг. Хотя, например, в древности и Средние века полагали, что воспоминания сохраняются в сердце или душе. Исследования ученых в XIX веке наглядно показали, что это не так и только мозг является настоящим хранилищем информации.

С тех пор в науке было сделано много открытий, связанных с памятью, но еще немало остается загадок.

Вы спрашиваете, отвечает ли за память какой-то конкретный отдел головного мозга? Ведь известно, что височные доли контролируют слух, затылочные – зрение, а лобные – поведение, самоконтроль и другие функции мышления.

Многочисленные эксперименты показали, что в процессах памяти участвуют все отделы мозга. Каждый участок несет ответственность за какую-то ее особенность, но память как целое складывается только из координированной работы всего мозга.

Правда, есть особый отдел – гиппокамп, парная структура, расположенная в височных долях. Он отвечает за выделение в потоке информации самых главных моментов и перевод краткосрочной памяти в долгосрочную.

В остальном же неполадки в работе любого отдела головного мозга сразу же скажутся на памяти.

Если повреждения наблюдаются в теменных долях, человеку будет сложнее запоминать зрительные образы. Проблемы с мозжечком скажутся на двигательной памяти и т.д. Поэтому очень важно поддерживать нормальное состояние всего головного мозга – прежде всего его кровоснабжение и питание.

Что касается более глубинных процессов, в которые мы вдаваться не будем, то здесь все основано на работе нейронов – клеток нервной системы.

Нейроны головного мозга состоят из трех основных частей – тела и двух видов отростков – дендритов и аксонов. Тело клетки обеспечивает ее жизнедеятельность, здесь находятся запасы энергии. Но основная роль в передаче нервных импульсов принадлежит ее отросткам, которые получают и передают нервные импульсы.

В этих процессах участвует большое количество химических веществ (нейротрансмиттеров), нормальная работа которых зависит от многих факторов – состояния эндокринной системы и нормального обмена веществ, достаточного поступления необходимых соединений с пищей, здоровья других органов, прежде всего сердечно-сосудистой системы.

Любые неполадки в их работе сразу же приводят к нарушениям памяти.

Именно поэтому, говоря о поддержании хорошей памяти, нужно думать не только о конкретных методиках, позволяющих улучшить запоминание информации, а о поддержании общего здоровья.

Память короткая и долгая

Почему какие-то вещи держатся в памяти несколько минут и потом безвозвратно теряются, а что-то, иногда совсем не нужное, отпечатывается в ней надолго?

Ирина Тяглова, г. Иркутск

Информация, поступающая от органов чувств в мозг, обрабатывается в нем. Между миллионами нейронов устанавливаются многочисленные связи, которые удерживаются какое-то время – так отпечатывается информация.

А вот дальше все зависит от того, насколько прочные связи установились, и от того, насколько необходимы полученные сведения в долгосрочной перспективе. Мы не удерживаем всю полученную информацию в голове, иначе нам было бы очень трудно ориентироваться в мире и принимать решения.

Наша память устроена очень мудро и подразделяется на непосредственную, кратковременную, долговременную и скользящую.

Непосредственная (сенсорная) память – это автоматическая память, в которой одно впечатление мгновенно сменяется следующим. Например, когда вы печатаете или читаете текст, увидев и запечатлев в памяти каждую конкретную букву или запятую, вы мгновенно ее забываете – значение имеют слова, фразы и общий смысл.

Кратковременная память является оперативной, рабочей. Человеческий мозг способен удерживать в памяти одновременно до 7 элементов в течение максимум 30 секунд. Благодаря кратковременной памяти мы можем быстро выполнять привычные действия. Например, вам продиктовали номер телефона, чтобы набрать его на аппарате. Вы быстро нажали клавиши, удерживая 7 цифр в голове, и соединились с нужным абонентом. Как только начался разговор, скорее всего, вы сразу же забудете этот номер, потому что, возможно, в дальнейшем он вам не пригодится. Но если эта информация будет необходима и в будущем, вы усилием воли, повторив несколько раз номер или записав его на бумажке и посмотрев на него, отложите его в память. В гиппокампе информация перейдет в раздел для долгого хранения.

Долговременная память позволяет сохранять информацию в течение дней, месяцев и даже

многих лет – потенциальное время, в течение которого мозг удерживает нужные связи-воспоминания, неограниченно.

Долговременную память определяют более сложные механизмы записи информации, действующие на нескольких уровнях: чувственном, эмоциональном и интеллектуальном. Связи между нейронами, которые при этом образуются, охватывают весь мозг.

Отдельная разновидность долговременной памяти – скользящая. Но по продолжительности она ограничена, позволяет удерживать информацию в течение несколько минут. Такая память важна для многих профессий, например, авиадиспетчеров, контролирующих одновременно положение нескольких самолетов в воздухе. Но как только какой-то самолет сделал посадку, его предыдущие перемещения стираются из памяти – на их место приходит информация о других объектах, которые нужно держать под контролем.

Понятно, что для нас большее значение имеет долговременная память, благодаря которой мы сохраняем прошлый опыт, способны обучаться, открывать для себя новое. Именно на ее поддержание, развитие и тренировку и требуется обратить особое внимание.

Визуалы, аудиалы, кинестетики

Я совсем не могу воспринимать и запоминать информацию на слух – мне обязательно нужно увидеть ее в письменном варианте или в виде образа. С чем связано такое нарушение? Может быть, стоит провериться у врача?

Ольга Черепанова, г. Брянск

Уважаемая Ольга! Со стопроцентной уверенностью можно сказать, что в вашем случае никаких нарушений нет, а такая особенность памяти связана с индивидуальной характеристикой работы вашего головного мозга. Беспокоиться нужно только в том случае, если такое изменение произошло недавно и внезапно, то есть раньше вы все воспринимали на слух, а потом потеряли эту способность. Да, в такой ситуации действительно нужно посмотреть, нет ли проблем в соответствующей области головного мозга – опухолей или нарушений мозгового кровообращения.

Дело в том, что очень редко кто из людей воспринимает окружающий мир всеми органами чувств в равной степени. Какие-то из них

будут всегда преобладать. Одни люди больше полагаются на зрение, другие – на слух, а для третьих важно обязательно пощупать предмет или уловить его аромат. Соответственно, у них будут больше развиты отдельные виды памяти – зрительная, слуховая, осязательная. В зависимости от этого психологи подразделяют людей на несколько групп.



1 Визуалы. К ним относятся люди, для которых на первом месте стоит восприятие мира через глаза. Для них очень важно увидеть информацию – в виде написанного текста, схемы, рисунка. Или, если такой возможности нет, самостоятельно сформировать какой-то зрительный образ в голове, основываясь на услышанном. В противном случае они просто не будут способны запомнить нужные сведения. Это обязательно учитывают хорошие учителя на уроках, всегда сопровождая свой рассказ визуальными средствами – таблицами, картинками. Интересно, что узнать визуала можно по особенностям речи – он часто подсознательно употребляет в разговоре фразу «вы видите» («ты видишь»), даже когда речь идет совсем не о зрительных образах, например: «Ты видишь, какая красивая песня».

2 Аудиалы. Обладатели острого слуха воспринимают и запоминают информацию в основном через уши. Таких людей намного меньше, чем визуалов. Часто они становятся музыкантами, им хорошо дается изучение чужих языков – они могут легко улавливать нюансы произношения. Правда, с чтением и грамматикой у них могут быть проблемы. Люди с преобладающей слуховой памятью, если им нужно запомнить текст, нередко читают его вслух. Ну а в своей речи используют в основном глагол «слышишь» («слушай»).

3 Кинестетики. Для людей этой категории очень важны прикосновения, у них преобладает осязание и для них очень важна эмоциональная составляющая информации. Если текст, будь он написан или услышан, не трогает их за душу, то запомнить его им будет чрезвычайно сложно. А еще лучше будет, если они запишут

текст от руки – мышечная память у таких людей намного сильнее. Им легко даются спорт и сложные танцы. При разговоре они стараются хоть немного, но прикоснуться к собеседнику – похлопать по плечу, взять за руку. Основной глагол – «чувствовать».

Кроме этих трех категорий иногда еще выделяют дискретов (дигиталов). Они запоминают информацию, создавая сложные смысловые цепочки, обращая внимание на ее содержание и важность. Логика для них превыше всего. Схемы, формулы им даются легче, чем стихи или зрительные образы.

У таких людей часто математический склад ума, все разложено по полочкам. Но в нестандартных ситуациях, когда нужно быстро запомнить важную информацию, они могут растеряться.

Чтобы научиться хорошо запоминать нужные факты и другую информацию, необходимо ориентироваться на преобладающий у вас тип памяти. Если вам сложно его определить, пройдите этот небольшой тест.

Тест «Какая память у вас преобладает?»

Выберите вариант ответа, наиболее подходящий вам. Если у вас преобладают ответы, рядом с которыми в скобках стоит буква «А», – вы аудиал, для вас важна слуховая память. «В» – вы визуал, воспринимаете мир и запоминаете информацию в основном через глаза. «К» – вы типичный кинестетик, а «Д» – дигитал. Если никакой из вариантов не преобладает и они распределились примерно поровну, то, скорее всего, вы относитесь к очень редкому типу людей, у которых все органы чувств имеют равное значение.

1. Вы принимаете важные решения, опираясь на...

- интуицию и свои ощущения (К);
- то, как звучит предложение (А);
- то, как будет выглядеть процесс и результат в ваших глазах и с точки зрения других людей (В);
- точное и тщательное изучение всех обстоятельств и перспектив (Д).

2. Во время конфликта с человеком на вас сильнее всего влияет...

- его тон и интонации голоса (А);
- возможность посмотреть на ситуацию его глазами (В);
- логика его рассуждений и обоснованность аргументов (Д);
- его переживания, эмоции и ваше восприятие их (К).

3. Вы проще всего понимаете, что происходит с вами, когда...

- смотрите на себя внимательно в зеркало и решаете, что надеть (В);
- полагаетесь на свои ощущения (К);
- выражаете это словами – неважно, вслух или в письменном виде (Д);
- прислушиваетесь к своему внутреннему голосу (А).

4. Лучше всего вы запоминаете...

- мелодии и звуки (А);
- логические построения (Д);
- ароматы и вкус (К);
- лица, цвета, картины (В).

5. Для вас важнее...

- окружающие вас звуки (А);
- удобство для тела – идет ли речь об одежде, мебели или помещении (К);
- цвет, свет, контрастность и внешняя гармония окружающей среды (В);
- логичность и разумность того, с чем вы сталкиваетесь (Д).

6. Для вас самое простое...

- подобрать идеальные громкость и звучание на стереосистеме (А);
- работать с текстом, выбирая наиболее удачные места, относящиеся к изучаемому предмету (Д);
- выбрать удобную мебель и одежду, которая приятна коже (К);
- подобрать идеальные сочетания цветов (В).

10 важных законов

Слышала, что человеческая память работает по определенным законам. Кроме как «Повторение – мать учения», не могу больше ничего представить. Каким закономерностям она подчиняется?

Наталия Шибкова, г. Томск

Действительно, если вы хотите, чтобы ваша память была на высоте, информация лучше воспринималась, дольше хранилась и легче извлекалась, когда это необходимо, нужно учитывать некоторые закономерности, по которым она работает. В обязательном порядке их должны знать педагоги, потому что на этом строится процесс обучения. Но и обычному человеку в повседневной жизни иметь представление о них тоже нужно.

• **Повторение.** Механическая память дана нам от природы, и этим нужно пользоваться. Создание устойчивых связей предполагает обязательное повторение необходимой информации хотя бы несколько раз. У каждого человека свои индивидуальные способности к запоминанию, и редко кто усваивает что-либо сразу же. Ничего зазорного в повторении нет.

• **Интерес.** Та информация, которая представляет для вас интерес в практическом или чисто познавательном плане, откладывается в голове намного быстрее и лучше.

• **Осмысление.** Любые факты, даже самые скучные и, казалось

бы, ненужные, запомнятся, если вы включите их в какую-то схему, опирающуюся на ваш прошлый опыт, выстроите логическую цепочку, пропустите информацию через себя.

• **Установка.** Вам нужно настроиться на то, что информация действительно должна быть запомнена. Причины могут быть разные – экзамен, собеседование, визит в аптеку, где вам нужно сообщить фармацевту название лекарства... Отдайте себе приказ: «Я должен это запомнить».

• **Практика.** Просто держать в голове факты, которые, возможно, вам никогда не пригодятся, очень сложно. Намного легче запоминается та информация, которую вы будете использовать на практике. И не важно, что это может произойти еще не скоро – главное, если вы настроите себя именно на такое применение полученных сведений, они с большей вероятностью сохранятся в вашей голове. И при первой же возможности используйте их!

• **Ассоциации.** Любая информация запоминается лучше, если вы связываете ее с теми сведениями, которые уже есть в вашей памяти. Простой пример: запоминая номер телефона, вы можете его разложить на составляющие и связать со знакомыми вам датами – свадьбы, рождения близких и т.д.

• **Оптимальный объем.** Не старайтесь сразу же за один раз усвоить слишком большой объем информации. У нашей краткосрочной памяти есть свои ограничения. Действуйте по принципу «поспешай медленно» – разбейте то, что нужно усвоить, на небольшие куски и запоминайте блоками.

• **Закон края.** Учитывайте эту закономерность при запоминании – человек лучше усваивает информацию, которая представлена в начале и конце смысловых блоков. Поэтому, если вы видите, что нужные вам сведения расположены в середине, просто разбейте текст (образ, мелодию) на две части и запоминайте половинами.

• **Необходимость отдыха.** Нельзя постоянно держать мозг в напряжении, иначе он может просто «перегореть». Для усвоения новой информации, для того чтобы она перешла из краткосрочной в долгосрочную память, требуется время. Поэтому если вам нужно запомнить большой объем чего-либо, делайте это с перерывами. Даже если это необходимо срочно, вы должны понимать – 10 минут отдыха ежечасно принесут больше пользы, чем непрерывная зубрежка на протяжении нескольких часов.

• **Положительный настрой.** Любая информация, если она запоминается в хорошем настроении, будет усвоена лучше и сохранится дольше. Не стоит приступать к изучению нового материала, если вы разнервничались. Успокойтесь, избавьтесь от негативных эмоций, настройтесь на позитивный лад и только после этого приступайте к запоминанию.

Возрастные изменения

В детстве и даже юности я могла за несколько минут выучить целую поэму наизусть, легко запоминала лица и имена людей. Как только перешла 30-летний рубеж, на это стало требоваться значительно больше усилий. Насколько память подвержена возрастным изменениям?

Галина Еремеева, г. Нижний Тагил

Конечно же, как и все другие процессы в нашем организме, память подвержена возрастным изменениям. И этот процесс необратим, хотя его интенсивность и степень ухудшения памяти зависят от очень многих факторов. Некоторые люди сохраняют цепкую память до глубокой старости, другие уже в 25 лет начинают жаловаться на забывчивость. О причинах этого будет еще сказано. Но даже у относительно здорового человека, ведущего правильный образ жизни, все равно будут наблюдаться изменения в памяти.

1 **В раннем детском возрасте** ребенок впитывают всю новую информацию, как губка. Такая скорость и емкость памяти заложены самой природой – маленькому человеку нужно подготовиться к жизни в обществе, приобрести необходимые умения и навыки, научиться общаться с окружающими. У совсем маленьких детей преобладает сенсорная память – прикосновения, звуки, образы. Но постепенно подключается смысловая память, ребенок учится выстраивать логические цепочки. Возраст «почемучек» (3-4 года) – это период самого интенсивного развития памяти, когда ребенок запоминает просто огромные объемы информации. Кстати, если ребенок растет в двуязычной семье, именно в этом возрасте он легче всего осваивает языки обоих родителей. Не зря некоторые психологи и педагоги рекомендуют начинать изучение иностранных языков уже на этом этапе.

2 Следующий этап – **школьный возраст**. Если до этого запоминание в основном строилось на интересе, практической необходимости, при поступлении в школу ребенку приходится заучивать новый материал по необходимости, потому что так надо. Объем памяти значительно увеличивается, а непроизвольное запоминание постепенно вытесняется произвольным, то есть требующим усилия воли. Именно в школе очень важно учитывать все законы памяти, о которых говорилось в ответе на предыдущий вопрос. Нужно

создавать мотивацию (не только учителям, но и родителям), интерес к новой информации, а не приучать детей только к зубрежке. Навыки запоминания, заложенные в эти годы жизни, помогут в дальнейшем, когда ребенок станет взрослым.

3 Скорость и качество памяти несколько снижаются в **подростковом возрасте**. Немалую роль здесь играют гормональная перестройка организма, переходный возраст. В это время уже намного важнее смысловая составляющая новой информации, а не просто яркие образы и интересная подача. Молодой человек начинает искать свое место в жизни, поэтому прежде всего он запоминает то, что может ему пригодиться. Если, например, в более раннем возрасте любые стихи давались легко, в старших классах подростки ориентируются уже на принцип «нравится – не нравится». Зато легче запоминаются отвлеченные понятия – именно поэтому в этот период вводятся такие абстрактные предметы, как обществознание или философия.

4 **Юность и ранняя молодость** – расцвет функции памяти. По мнению большинства психологов, она держится на максимуме до 25-30 лет. Идет учеба в институте с колоссальными нагрузками, осваивается профессия, в жизни требуются новые навыки, умения. Одновременно происходит и расцвет здоровья – организм уже сформировался полностью, и даже если молодой человек ведет не самый здоровый образ жизни (мало двигается, не следит за питанием, имеет вредные привычки, осознанно не тренирует свою память), у него еще имеется какой-то потенциал, заложенный от природы.

5 Далее, **до 45-50 лет**, наступает период застоя, стабильности. Речь, конечно, идет о большинстве людей, потому что всегда встречаются исключения. Достигнут определенный уровень жизни, карьеры. Основные устремления – семья, дом, работа. Упрощенно говоря, мозг работает только в направлении поддержания достигнутого. Времени на изучение нового остается меньше, соответственно и память тренируется хуже. Одновременно в этом возрасте начинают появляться первые сигналы неполадок в здоровье, связанные с неправильным образом жизни. Именно на проблемы со здоровьем, особенно с мозговым кровообращением, а также с умственной ленью и приходится большая часть случаев ухудшения памяти в этом возрасте. Потому что чисто физиологически никаких предпосылок для этого еще нет.

6 **После 50 лет** наступает снижение мозговой активности, ослабляется память. Основная причина – расплата за безответственное отношение к своему здо-

ровью в молодые годы. Атеросклероз, гипертония, эндокринные расстройства – наиболее частые факторы, способствующие ухудшению памяти. Многие, выходя на заслуженный отдых, считают, что становится ненужным учиться новому, активно осваивать незнакомую информацию. Без тренировки память, как и мускулы, становится «дряблой». Конечно, влияют и чисто возрастные изменения в сосудах и коре головного мозга, но все же не в такой степени – они в норме должны сказываться уже после 80-летнего возраста. Забывчивость иногда носит выборочный характер: человек помнит любимые песни и стихи, но может забывать события, которые произошли буквально недавно. Это связано с тем, что начинают страдать отдельные участки головного мозга. С возрастом снижается способность к механическому запоминанию, ухудшается оперативная память. Зато лучше работают смысловые связи.

Конечно, это очень общая схема возрастных изменений в памяти. Многие люди становятся слишком забывчивыми уже в 20 лет, другие сохраняют ясный ум и крепкую память до конца жизни. С чем это связано и как продлить способность к запоминанию как можно дольше, и посвящен этот выпуск «Аптечки».

Личный опыт

Спокойствие, только спокойствие!

Я еще в студенческие годы вывела для себя формулу хорошей памяти – если нужно запомнить что-то важное, делать это необходимо в спокойной, расслабляющей обстановке. Сначала я паниковала, пыталась зубрить, сидела за книгами до глубокой ночи, подпитывая себя кофе. Но стоило под утро положить голову на подушку и вздремнуть, утром понимала, что все, что я так старательно пыталась запомнить, просто выветривалось. Тогда я пересмотрела сам процесс учебы. Стала планировать свой день, старалась избегать авралов. Самую важную информацию учила в первой половине дня, обязательно в спокойной обстановке, размеренно. На вечер оставляла только то, что полегче. Ложилась раньше, но и просыпалась с рассветом. Казалось бы, время на учебу сократилось, но зато я заметила, что память моя стала крепче, а запоминаться все стало быстрее. Следую этому принципу всю жизнь, и если приходится менять работу, где снова нужно запоминать новую информацию, делаю это по своей студенческой схеме, без спешки и нервов.

П. Евтюкова, г. Мурманск

Что вредит хорошей памяти

По каким причинам начинает ухудшаться память? Ведь далеко не всегда это связано с возрастом.

Г.П. Круглова, г. Рязань

Память напрямую связана с общим благополучием и хорошим здоровьем всего организма. Неправильно все списывать на возраст, особенно если вам меньше 70-80 лет. Скорее всего, истоки проблем с памятью нужно искать в образе жизни или имеющихся у вас заболеваниях.

Какие факторы могут стать причиной ухудшения памяти?

1 Проблемы с памятью являются важным симптомом недостаточности кровоснабжения головного мозга. Это происходит при гипертонии, атеросклерозе, заболеваниях сердца, инсульте. Кислородное голодание мозга приводит к тому, что целые участки перестают выполнять свою работу. Если они участвуют в процессах запоминания и воспоминания, возникают серьезные нарушения памяти. Вам нужно пройти обследование у невролога, чтобы исключить эту причину.

2 Стрессы, нервные перегрузки, хроническая усталость, сопровождающиеся бессонницей, – очень распространенная причина проблем с памятью. Во время сна мозг сортирует и запоминает полученную за весь день информацию. Если для этого у него недостаточно времени, часть этой информации теряется.

3 Опухоли мозга также нарушают его кровоснабжение и сдавливают его ткани. Кроме проблем с памятью, часто возникают изменения в поведении. К счастью, эта причина встречается достаточно редко.

4 Память ухудшается при травмах головы, если повреждается мозг. Поэтому так важно не игнорировать ушибы или удары, а провериться у врача.

5 Курение также вносит свою лепту в возникновение проблем с памятью, так как при вдыхании табачного дыма не только происходит спазм сосудов, снабжающих кровью головной мозг, но и возникает хроническая его интоксикация. У курильщиков особенно страдает кратковременная память.

6 Причиной нарушений памяти может быть дефицит некото-

рых веществ, необходимых для нормальной работы головного мозга. К ним относятся витамины C, E, B6, B12, фолиевая и никотиновая аминокислоты.

7 Ухудшение памяти может быть первым признаком заболеваний щитовидной железы, связанных с недостатком выработки ее гормонов (гипотиреоз).

8 На память влияет злоупотребление спиртными напитками. Первоначально нарушения памяти могут возникать эпизодически, выпадают те события, которые случились во время опьянения. Но постепенно память начинает ухудшаться все сильнее, происходит замедление мыслительных процессов и снижается скорость восприятия информации.

9 Кратковременные нарушения памяти возникают при различных воспалительных и инфекционных заболеваниях не только головного мозга, но и внутренних органов. Проблема исчезает после проведенного лечения.

10 Серьезные нарушения памяти возникают при возрастных заболеваниях, например, болезни Альцгеймера или деменции.

Нужна ли зубрежка?

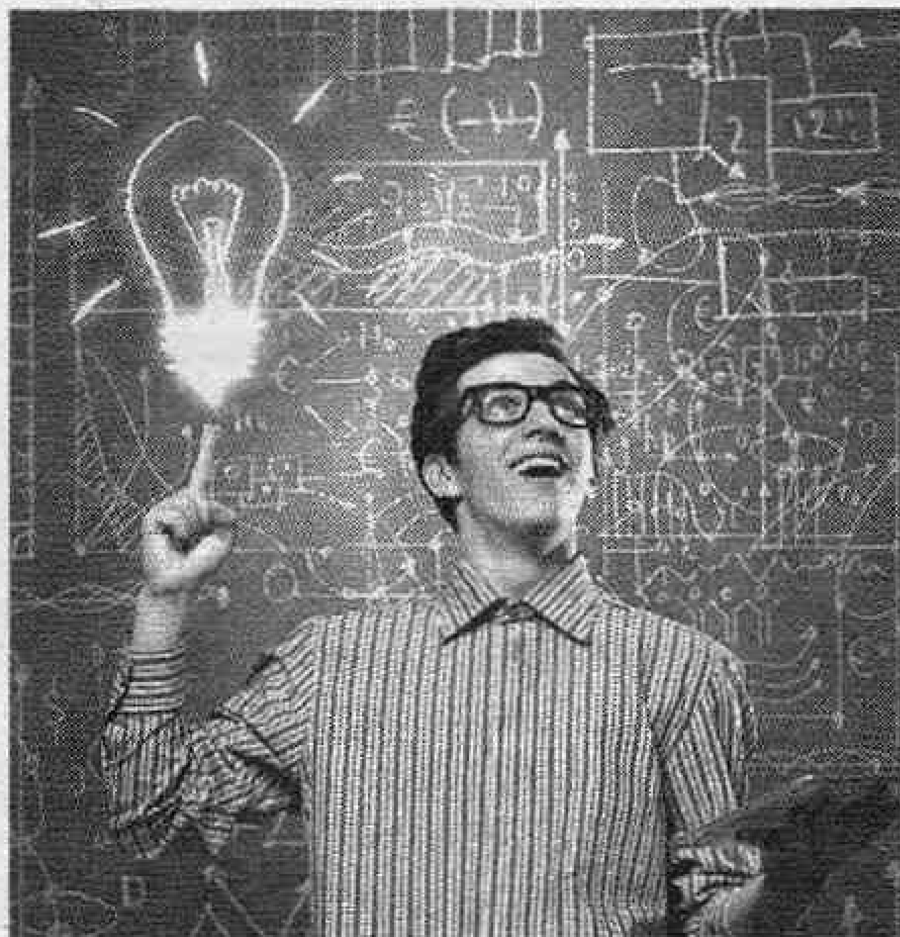
Со школьных лет мне намного легче запомнить что-то, если я повторю это много раз. Друзья до сих пор называют меня зубрилкой, хотя мне уже далеко за 40. Но ведь это работает! Чем же в таком случае вредна зубрежка?

Анна Леонидовна Гусаровская, г. Белгород

Анна Леонидовна! То, что вам легче запомнить новую информацию только после многократного повторения, говорит о том, что у вас очень развита механическая память. Плохого в этом ничего нет – без этого вида памяти человек обойтись просто не может.

Не всегда информация, которую нам нужно отложить в голове, кажется нам логичной или связанной с какими-то чувствами – это облегчает запоминание. В таких случаях и приходится полагаться только на механическое зазубривание.

Другое дело, что далеко не для каждого оно оказывается результативным в долгосрочной перспективе. Те сведения, которые были вызубрены для определенной ситуации, например, экзамена, могут легко потеряться, когда



пройдет время, если они не были закреплены практическим использованием и в них не возникло потребности.

Чтобы они действительно отложились в памяти, их нужно обязательно периодически применять, связывать с прошлым и текущим опытом, то есть преобразовывать механическую память в осмысленную. У механического запоминания (зубрежки) есть как свои достоинства, так и недостатки.

Плюсы механического запоминания:

- возможность в сжатые сроки отложить в голове относительно большой объем информации;
- оно помогает удержать на какое-то время в голове те сведения, которые должны быть воспроизведены очень точно, – стихи, даты, цитаты, статьи законов, правила склонения или спряжения иностранного языка;
- зубрежка дает хорошую возможность пополнить свой словарный запас как в родном, так и в чужом языке;
- легкость запоминания в тех случаях, когда вам не удается сразу выстроить логические цепочки или ассоциации между незнакомыми словами, цифрами, фразами.

Минусы чрезмерного использования зубрежки:

- трудность удержания большого объема информации в голове в течение длительного времени;
- вероятность того, что вы не сможете использовать полученную информацию или сделаете ошибки, применяя ее на практике;
- без осмысленного запоминания, например, иностранных слов вы будете их знать, но у вас не получится вводить их в свою речь – вы будете слишком бояться допустить ошибку, на подбор нужной фразы уйдет слишком много времени;
- сам процесс запоминания с опорой только на зубрежку утомителен, скучен и неинтересен, она отнимает много сил.

Вывод такой: если у вас хорошо развита механическая память, используйте ее как основу для запоминания нужной информации. Но затем обязательно преобразуйте, используя ассоциации, осмысление, постоянно применяя ее на практике. Иначе все, что вы запомнили, вам будет трудно применить, и вы не сможете извлечь нужные сведения, когда это необходимо.

Опасность стресса

За последний год я пережила несколько сильных стрессов в личной жизни и на работе. Кроме того, что ухудшилось физическое состояние, я заметила ослабление памяти – забываю элементарные вещи. Как взаимосвязаны память и стресс?

Н.К. Хромова, г. Сыктывкар

Стрессовая нагрузка – физическая или нервная – всегда сопровождается многочисленными изменениями в организме. Причем они могут быть как положительными, так и отрицательными.

Кратковременный и несильный стресс может иногда даже «подстегнуть» способность к запоминанию.

С этим сталкивались многие студенты перед экзаменами. Но если стресс становится продолжительным, он однозначно негативно будет влиять на память.

Как уже говорилось в ответе на первый вопрос этой главы, в слаженной работе нейронов головного мозга участвуют особые вещества – нейротрансмиттеры.

Среди них – несколько гормонов, выработка которых при стрессе подвергается сильным скачкам.

• **Адреналин** – это возбуждающий нейротрансмиттер. Он регулирует внимательность, возбуждение, сексуальное возбуждение и концентрацию процессов мышления, отвечает за регулирование обмена веществ. Слишком высокий его уровень приводит к беспокойству, бессоннице, чувству страха, проблемам со сном, острому стрессу. Недостаток адреналина способствует увеличению веса, утомляемости, плохой концентрации внимания. Запасы адреналина быстро истощаются при стрессах.

• **ГАМК (гамма-аминомасляная кислота)** – важный тормозящий нейротрансмиттер. Он играет значительную роль в регулировке страха и беспокойства и уменьшении влияния стресса, оказывает успокаивающее действие на головной мозг, улучшает концентрацию внимания. Стресс вызывает его дефицит.

• **Норадреналин** – еще один гормон стресса, обладающий возбуждающим действием. Одновременно он играет важную роль при концентрации внимания и при запоминании. Врагом нормального уровня этого нейротрансмиттера являются стрессы.

Кроме того, стресс влияет на содержание в крови «гормонов радости» – серотонина и допамина,

а они также необходимы для того, чтобы процессы запоминания протекали нормально.

Стрессовые нагрузки вызывают резкие колебания глюкозы в крови – основного источника энергии для работы головного мозга. В случае затяжного стресса наступает истощение всего организма, из-за постоянного спазма кровеносных сосудов нарушается мозговое кровообращение. Как результат – ухудшение работы всех отделов мозга и, соответственно, ослабление памяти.

Поэтому очень важно уметь справляться со стрессами. О том, как это правильно делать, будет рассказано в одной из следующих глав.

Плохой сон – плохая память

Дочка перед экзаменами всегда засиживается за книгами до глубокой ночи, спит по 4-5 часов. Хочу объяснить ей, что это плохо не только для здоровья, но и для памяти. Права ли я?

Зоя Николаевна Курганова, г. Воронеж

Зоя Николаевна, вы абсолютно правы. В одном из ответов на предыдущие вопросы уже говорилось о важности отдыха для мозга. Но никакой ежечасный 10-15-минутный перерыв не сравнится по своей эффективности с полноценным ночным сном.

Хроническая бессонница или недостаток сна, связанный с режимом дня, – одни из самых опасных врагов памяти.

Как показали исследования, именно во время сна происходит, образно говоря, раскладывание всей полученной в течение дня информации по полочкам. Гиппокамп, ответственный за перевод краткосрочной памяти в долгосрочную, во сне не отдыхает, а работает. Клетки мозга, которые используются днем в процессе усвоения новой информации, во сне укрепляют связи между собой. Одновременно мозг избавляется от ненужной информации, которая накопилась в течение дня и, скорее всего, не пригодится в будущем.

Вы наверняка слышали про то, что существуют фазы медленного и быстрого сна. Именно во время последнего наблюдается усиление деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой систем, человек видит сны.

По мнению ученых, в фазе быстрого сна происходит обработка информации, полученной мозгом за день. Считается, что пробужде-

ние в эту фазу не очень полезно для здоровья, и если это случается, человек чувствует себя уставшим и разбитым, а то, что он запомнил в течение дня, может легко забыться.

В среднем полный цикл (медленный и быстрый сон) занимает примерно 1,5 часа. Минимальной продолжительностью считается 4 цикла, то есть 6 часов, но для полноценного отдыха необходимо 5 циклов, то есть как раз те 7,5-8 часов, которые рекомендуют врачи. За это время головной мозг и остальные органы успевают отдохнуть, а вся полученная за день информация – отложиться в памяти. Кстати, ученые доказали и пользу дневного сна для людей, которым приходится работать с большими объемами информации. Всего несколько минут сна помогают расслабиться и снять нервное напряжение, накопившееся в первой половине дня. Повышается уровень гормонов радости, эндорфинов и серотонина, благодаря чему повышаются настроение и работоспособность. Снижается риск инсультов и инфарктов. Такой сон намного полезнее, чем кофе или энергетические напитки.

Медики считают самым полезным сон в период между 13:00 и 15:00. Но есть очень важное условие – продолжительность его не должна превышать полчаса, чтобы вы не успели погрузиться в стадию глубокого медленного сна.

Личный опыт

Учитесь с интересом!

Сейчас намного легче найти работу, если ты знаешь иностранный язык, хотя бы английский. Но учить его просто так, в надежде на вероятный шанс хорошей должности, все равно сложно. Нужен стимул. Хорошо тем, кто живет в больших городах, где есть туристы, с которыми можно на улице поговорить. К нам они не приезжают. Зато в Интернете доступны фильмы на иностранных языках, а в библиотеке – книги. Я однажды прочитала, что моя любимая «Алиса в Стране чудес» в русском переводе много потеряла. И я поставила себе задачу – прочитать ее на языке оригинала. На это ушел год, зато к окончанию книги я полюбила ее еще больше. Но самое главное – научилась читать по-английски и даже немного говорить и понимать на слух (я одновременно смотрела мультики с субтитрами). Изначально был интерес, а теперь получила и пользу – нашла хорошую работу, моего английского оказалось достаточно.

Н.П. Турина, г. Иваново

Личный опыт

Цвет в помощь

Уже давно поняла, что я отношусь к той категории людей, которые легче воспринимают информацию, если видят ее глазами. И еще для меня очень важен цвет. Каждое слово я в уме окрашиваю в какой-то свой оттенок, и тогда оно запоминается легче. Для цифр у меня свои цвета: 1 – красный, 2 – оранжевый, 3 – зеленый. И если мне нужно запомнить телефон, я ассоциирую его с цветами. Я знаю, что это индивидуальная особенность, но когда была на курсах повышения квалификации, посоветовала коллегам использовать для выделения информации цветные маркеры и ручки, а не просто заучивать черные буквы текста. Оказалось, что для большинства такие разметки оказались очень полезными – на зачете, как они говорили, они вспоминали цветовые блоки. Мне кажется, этот совет будет полезен не только для студентов.

Н.П. Романчук, г. Мариуполь

Проблемы сосудов

Когда страдает мозг

Почему болезни, связанные с сосудистыми проблемами, всегда сказываются на памяти? У меня гипертоническая болезнь, и я заметила, что со временем хуже стала запоминать элементарные вещи, хотя стараюсь держать мозг в тонусе.

Елена Николаевна Чупрун, г. Адлер

Головной мозг – один из основных потребителей кислорода и питательных веществ в нашем организме, а их основным транспортировщиком является кровь. 20% всего ее объема, циркулирующего по нашим сосудам, поступает в мозг.

Когда же требуется выполнять сложные умственные задачи, этот показатель еще больше увеличивается.

Еще в конце XIX в. был проведен такой несложный опыт: человек опускал руку, сжатую в кулак, в сосуд с водой, в котором располагалась стеклянная трубочка со шкалой объема. После этого его заставляли решать разные задачи, требующие напряженной работы мозга.

Так вот – во время выполнения заданий столбик воды в трубке падал вниз. Кровь отливала от руки, направляясь в мозг, в результате объем ее уменьшался.

Конечно, показатели были очень небольшие, но все равно это наглядно показало, что в периоды напряженной работы мозг забирает больше крови, чем в спокойном состоянии.

Такая потребность в крови связана с особенностью работы нервных клеток. Когда по ним передаются импульсы, между клетками устанавливаются цепочки, происходит мгновенный распад их содержимого – это можно сравнить с бикфордовым шнуром или дорожкой из пороха.

Только, в отличие от сгорающего пороха, содержимое клеток сразу же восстанавливается благодаря притоку нужных веществ и кислорода из находящихся рядом с ними капилляров. Благодаря этому ежесекундно в головном мозге устанавливаются и распадаются миллиарды связей между нейронами, протекает умственная деятельность, а информация откладывается через установление более прочных нейронных связей.

Если по какой-то причине кровоснабжение мозга нарушается, сразу же возникают неполадки и в работе нервных клеток. Они «перегорают», связи между ними распадаются безвозвратно. Страдают все умственные процессы – зрение, речь, внимание, мышление и, конечно же, память. И чем больше пораженный участок, тем сильнее проявляются проблемы. Самый крайний случай, когда отмирают большие области коры головного мозга, – инсульт. Но даже, казалось бы, небольшие нарушения мозгового кровообращения, которые случаются при гипертонии или гипотонии, атеросклерозе, сердечных заболеваниях, будут влиять на память.

Какие заболевания сердечно-сосудистой системы более всего оказывают отрицательное действие на работу мозга?

1 Атеросклероз. При этом заболевании в крови повышается уровень липопротеинов низкой плотности («вредного» холестерина) и триглицеридов. Они оседают на стенках сосудов, постепенно разрастаются в крупные бляшки, в которых со временем откладываются соли кальция. Они сужают или даже полностью закрывают просвет сосудов. Иногда бляшки распадаются, их частички – эмболы закупоривают более мелкие сосуды. В результате отдельные участки головного мозга остаются без доступа крови, испытывают кислородное голодание и даже отмирают.

2 Гипертоническая болезнь. При хроническом повышении артериального давления стенки сосудов уплотняются, образуются их сужения (стенозы), артерии извиваются. Все это приводит к нарушениям кровообращения в мозге. Иногда в результате сужения происходит полное закрытие просвета сосуда. На гипертонию с атеросклерозом приходится большая часть случаев нарушения мозгового кровоснабжения.

3 Остеохондроз и грыжи шейного отдела позвоночника. При смещении позвонков могут зажиматься сосуды, снабжающие

кровью головной мозг. К таким же последствиям приводят травмы позвоночника в области шеи, что происходит при ударах, падениях, больших нагрузках.

4 Заболевания сердца (стенокардия, инфаркт миокарда, аритмии, воспалительные заболевания) также приводят к нарушению мозгового кровообращения из-за того, что сердце не может обеспечить нормальную скорость кровотока.

5 Другие сосудистые нарушения, связанные с ревматизмом, аутоиммунными заболеваниями, вегетососудистой дистонией, хронической гипотонией, почти всегда сказываются на состоянии кровоснабжения головного мозга.

Риск возникновения недостаточности мозгового кровообращения возрастает у тех, кто страдает сахарным диабетом, ожирением, ведет малоподвижный образ жизни, много курит или злоупотребляет алкоголем.

В порядке ли ваши сосуды?

По каким признакам можно заподозрить, что не все в порядке с сосудами мозга? Какие обследования нужно пройти, чтобы быть уверенным, что с ними нет серьезных проблем?

Т.П. Дергун, г. Новомосковск

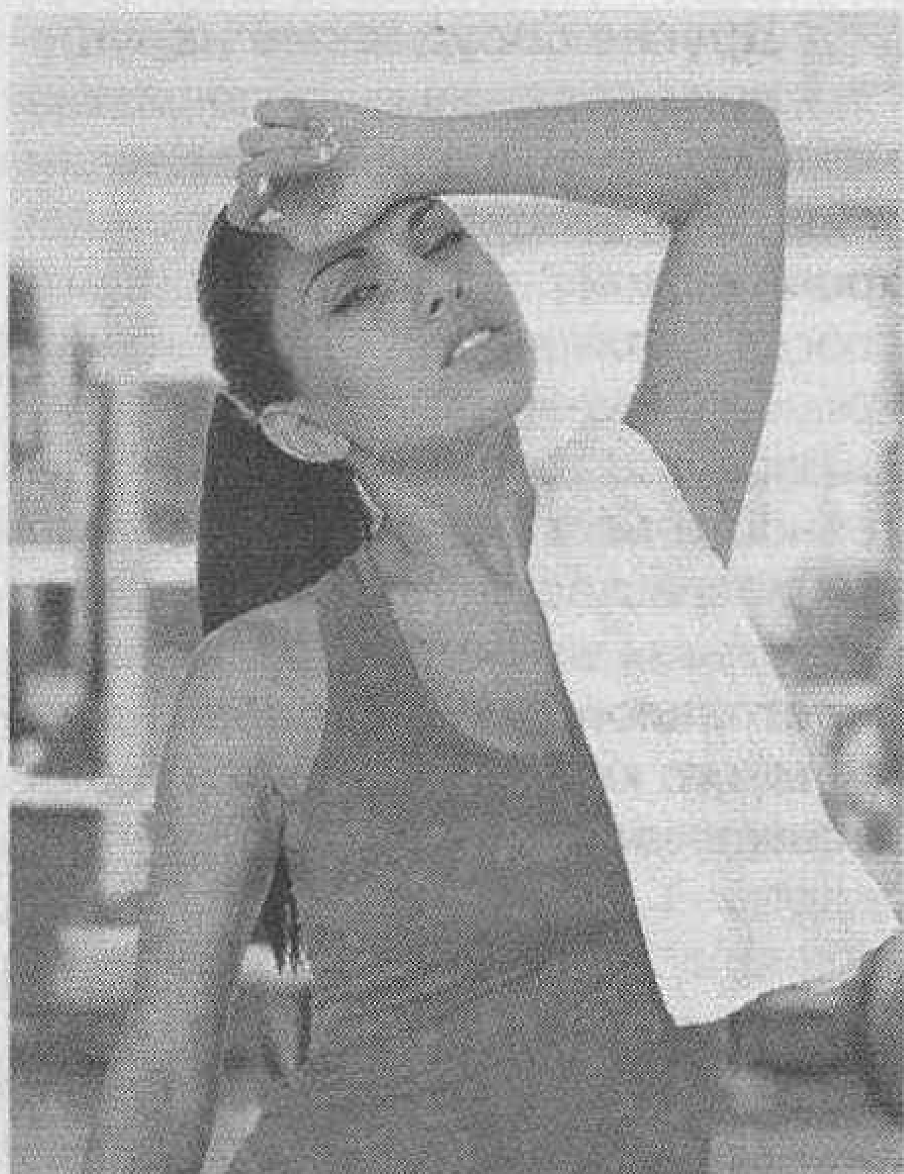
Мелкие неполадки в работе сосудов головного мозга могут долго не давать о себе знать.

Эпизодические головные боли, небольшая забывчивость могут быть связаны и с другими причинами, например с усталостью, поэтому на них часто внимания не обращают.

Однако если неприятные симптомы возникают регулярно, нужно не просто спасаться таблетками и народными средствами, а пройти обследование у врача.

По каким признакам можно судить, что с работой сосудов головного мозга не все в порядке?

- Головные боли, в том числе тупые, тянущие, без определенной локализации. Не всегда при этом повышается артериальное давление.
- Головокружения, особенно при перемене положения тела; мушки перед глазами, которые появляются, если вы резко встали с дивана или даже просто повернулись.



• Нарушения сна – хроническая бессонница ночью и в то же время повышенная сонливость и вялость днем.

• Шум в голове, который присутствует постоянно или возникает периодически.

• Нарушения кратковременной памяти, когда вам трудно вспомнить события, которые происходили буквально недавно.

• Снижение работоспособности, хроническая усталость, трудности в концентрации внимания.

• Легкие нарушения координации движений – периодические пошатывания, спотыкание на ровном месте. Может также нарушаться речь – человек начинает «заговариваться», повторяет то, что уже сказал, теряет логику в разговоре.

• Перепады в настроении, когда без всяких причин становится грустно или, наоборот, возникает необоснованная агрессивность по отношению к окружающим или к себе.

Если вы наблюдаете эти симптомы у себя или своих близких, особенно когда в наличии есть факторы риска возникновения сосудистых нарушений (повышенное или пониженное давление, высокий уровень холестерина в крови, курение и т.д.), нужно обязательно обратиться к врачу и пройти необходимые обследования.

Существует несколько методов диагностики сосудистых нарушений в головном мозге.

• **Электроэнцефалография,** при которой регистрируется электрическая активность клеток коры головного мозга. Процедура эта не имеет никаких противопоказаний и позволяет достаточно точно диагностировать различные неполадки в работе мозга.

• **Эхоэнцефалография** – ультразвуковое обследование.

• **Краниография** – метод рентгенодиагностики, используемый для определения сосудистых нарушений.

• **Компьютерная томография,** иногда с введением в сосуды специальных контрастных веществ, благодаря которым можно лучше увидеть изменения в работе сосудов.

• **Магнитно-резонансная томография (МРТ).** Этот метод

диагностики используется, если предыдущие не показали явных изменений или нужно уточнить диагноз. У МРТ есть несколько строгих противопоказаний: наличие искусственных водителей ритма, больших металлических имплантатов, осколков, скобок, зажимов на кровеносных сосудах, а также вес более 110 кг.

Что назначит врач?

У меня диагностировали нарушения мозгового кровообращения, атеросклероз и гипертонию. Доктор говорит, что понадобится сложное лечение. Может быть, достаточно просто диеты и народных средств?

Н.П. Кузанкова, г. Иркутск

Уважаемая читательница! Конечно, диета является важной составляющей лечения любых нарушений мозгового кровообращения, и этому посвящена отдельная глава «Аптечки». Народные средства тоже окажут большую помощь, если пользоваться ими правильно. Но ваш врач прав – лечение должно быть обязательно комплексным.

В вашем случае нужно не только нормализовать нарушенное кровообращение, но и устранить причины, которые привели к его появлению, – атеросклероз и гипертонию.

1 Обойтись без аптечных лекарств можно, если нарушения находятся в самой начальной стадии. В остальных случаях они необходимы, и бояться такого лечения не нужно. Только ни в коем случае нельзя прописывать самим себе и принимать без консультации доктора всевозможные препараты, реклама которых обещает улучшение мозгового кровообращения. К ним относятся средства на основе гинкго билоба, а также многие другие лекарства, названия которых всем известны. У них могут быть разные торговые наименования, и в аптеках они часто продаются без рецепта врача. Дело в том, что некоторые из этих препаратов не имеют доказанной эффективности, другие должны приниматься в индивидуально подобранной дозировке с учетом всех сопутствующих заболеваний и возможных побочных эффектов. Поэтому обязательно проконсультируйтесь с доктором!

2 Лекарства, которые назначаются при гипертонии, призваны не просто кратковременно

снизить артериальное давление. Их задача – предотвратить его колебания и тем самым избежать дальнейшего прогрессирования заболевания. Если гипертония запущена, такие средства нужно принимать постоянно.

3 Если мозговое кровообращение нарушено из-за атеросклероза, кроме диеты с ограничением животных и гидрогенизированных жиров (к последним относятся маргарин, мягкие масла, а также полуфабрикаты и выпечка с их использованием), назначают препараты, снижающие уровень холестерина (статины и фибраты).

4 Чтобы избежать образования тромбов, прописываются антикоагулянты – средства, снижающие свертываемость крови. У этих препаратов есть сильный побочный эффект – они могут способствовать возникновению внутренних кровотечений, поэтому очень важно следить за своим состоянием и при первых тревожных признаках обращаться за медицинской помощью. Категорически запрещается их прием без рекомендации врача!

5 Для профилактики ухудшения памяти и снижения интеллекта применяют средства, улучшающие обмен веществ в мозге.

6 При двигательных нарушениях рекомендуются лечебная гимнастика, массаж и другие методы восстановительной терапии.

7 При головокружениях назначают сосудистые препараты и средства, воздействующие на вегетативную нервную систему.

8 Если нарушения мозгового кровоснабжения сопровождаются такими симптомами, как депрессия, перепады настроения, могут понадобиться помощь психотерапевта, антидепрессанты, успокаивающие средства.

9 В тех случаях, когда возникают серьезные неполадки в проходимости сосудов головного мозга, может возникнуть вопрос о хирургическом лечении. Проводятся стентирование (расширение просвета сосуда с помощью специального каркаса – стента), реконструкция сосудистой системы (соединение различных сосудов между собой, формирование ответвлений) или удаление части сосуда и замена ее на протез.

Естественно, только на таблетки и помощь врачей полагаться не надо. Без ваших усилий, направленных на то, чтобы перейти к здоровому образу жизни, хороших результатов ждать не стоит.

Диета, двигательная активность, народные средства одновременно с различными методиками тренировки мозга – залог того, что вам удастся вернуть себе здоровье и крепкую память.

Народные средства при гипертонии

У меня гипертония, но врач сказал, что она в той стадии, когда можно еще обойтись без таблеток. Какие травы и сборы можно использовать для снижение давления?

Нина Аркадьевна Проскурина, г. Волгоград

Гипертония в начальной стадии хорошо поддается терапии с помощью диеты, лечебной гимнастики и средств народной медицины. Для этого используются лекарственные растения, обладающие гипотензивным действием. К ним относятся магнолия белая, омела белая, сушеница топяная, пустырник, рябина черноплодная, чистец полевой. В сборах применяют также аирный корень и астрагал, лист березы и боярышник, бруснику и валериану, донник и душицу, календулу и мелиссу, мяту и подорожник, солодку голую и спорыш, чернику и шиповник.

В отличие от таблеток, лекарственные растения обладают меньшим числом противопоказаний, действуют мягко. Только не нужно ожидать быстрого результата – улучшение наступает через 2-3 недели лечения, но стойкого эффекта вам удастся достичь лишь после длительного и регулярного применения трав, не менее полугода. Помните, что каждые 2 месяца на фоне хорошего самочувствия и нормального артериального давления надо делать перерывы на 7-10 дней, после которых сборы желательно менять.

Предлагаем несколько хорошо зарекомендовавших себя растительных средств для лечения гипертонической болезни.

• 2 ст. л. травы пустырника залить 1,5 стакана кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Принимать по 0,5 стакана трижды в день. Курс лечения – 4 месяца.

• 2 ст. л. травы омелы белой залить 1 стаканом кипятка, настаивать полчаса, процедить. Принимать по 1 ст. л. трижды в день в течение 3-4 месяцев.

• 1 ст. л. плодов боярышника залить 1 стаканом воды, варить 10-15 минут на водяной бане, остудить, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

• Смешайте 3 части пустырника, 2 части сушеницы, 2 части багульника и 1 часть почечного чая. 1 ст. л. сбора залейте 300 мл кипятка и прокипятите на медленном огне 5 минут. Снимите с огня и дайте настояться, укутав,

4 часа. Процедите и добавьте 1 ст. л. меда. Пейте в теплом виде 3 раза в день по 0,5 стакана за 20 минут до еды.

• 2 ст. л. травы сушеницы топяной залить 1 стаканом теплой воды, варить на водяной бане 15 минут, охладить, процедить. Принимать 3-4 раза в день по 1 ст. л. за 30 минут до приема пищи.

• Смешайте по 2 части цветков боярышника, плодов тмина, по 1 части травы руты, листьев барвинка, корней валерианы. 1 ст. л. смеси залейте 1 стаканом холодной воды и дайте настояться в течение 3 часов. Поварите 5 минут и дайте настояться 15 минут, охладите и процедите. Выпейте глотками в течение дня.

• 1 ст. л. смеси из цветков боярышника, травы пустырника, травы сушеницы болотной и цветков ромашки аптечной, взятых в соотношении 4:4:4:1, залейте 1 стаканом кипятка и оставьте настаиваться до охлаждения. Пейте по 1-3 стакана в день.

• Для нормализации давления возьмите по 1 ст. л. цветков календулы, листьев боярышника колючего, пустырника и липового цвета. Залейте их 200-300 мл воды, прокипятите 2 минуты и дайте настояться 2 часа. Употребляйте 3-4 раза в день по 2 ст. л. до еды.

• Почечный чай – 1 часть, трава сушеницы – 2 части, трава пустырника – 3 части. 1 ст. л. залить 300 мл крутого кипятка, варить на слабом огне в течение 5 минут, укутать и настаивать 3-4 часа, после процедить. Принимать за 20 минут до еды по 0,5 стакана 3 раза в день, только в теплом виде.

Если давление снижено

В последнее время у меня часто стало снижаться давление. Я замечаю, что из-за этого я стала очень забывчивой, хотя раньше на память не жаловалась. Порекомендуйте какие-нибудь средства для повышения давления – кофе я пить не могу из-за проблем с желудком.

П.И. Чуднова, г. Казань

Уважаемая читательница! Для начала вам нужно разобраться с тем, почему возникли нарушения артериального давления. Гипотония часто возникает после перенесенных инфекционных заболеваний или на фоне вялотекущих хронических болезней, из-за постоянного нервного перенапряжения, проблем с пищеварением.

Одна из распространенных причин среди женщин – строгие диеты с ограничением соли и животных белков. Недостаток физической активности тоже может привести к хроническому пониженному давлению.

При снижении давления мозг получает меньше крови, а значит, кислорода и питательных веществ. Отсюда вялость, усталость, снижение внимания, ухудшение памяти. Кофе и препараты с кофеином кратковременно повышают давление, но это не выход. Нужно принять меры к тому, чтобы давление поддерживалось на нормальном уровне постоянно.

Лучший способ для этого – двигательная активность. Занятия спортом и даже простая утренняя гимнастика тонизируют мышцы и сосуды и помогают поднять давление.

Используйте самомассаж – растирания жесткой щеткой во время принятия душа оказываются не менее эффективными, чем чашка крепкого кофе. Закончите процедуру контрастными обливаниями, которые помогают поддерживать тонус артерий.

Из народных средств можно порекомендовать следующие растительные препараты, повышающие артериальное давление и, главное, улучшающие тонус стенок сосудов.

- Залейте 1 ст. л. цветков бессмертника 1 стаканом крутого кипятка и дайте настояться. Пейте по 20-30 капель 2 раза в день натощак перед завтраком и обедом за 30 минут до еды.
- 1 ст. л. листа чертополоха залейте 1 стаканом кипятка и дайте настояться до охлаждения, процедите. Пейте по 1/2 стакана 3-4 раза в день. Или принимать свежий сок из листьев того же растения по 1 ч. л. в день.
- Залейте 1 ст. л. измельченных свежих листьев заячьей капусты 1 стаканом кипятка и дайте настояться 4 часа, процедите. Пейте по 2 ст. л. настоя 3-4 раза в день за 30 минут до еды.
- Корень аралии маньчжурской в виде настойки эффективен в качестве эффективного стимулятора центральной нервной системы и тонизирующего средства для сосудов. Принимайте ее по 30-40 капель на 1/3 стакана теплой кипяченой воды, 2 раза в день до еды.
- Корень левзеи сафлоровидной (маралий корень) в виде настойки принимают внутрь как средство, стойко повышающее кровяное давление при некоторых сердечно-сосудистых заболеваниях. Принимайте настойку по 15-30 капель на 1 ст. л. теплой кипяченой воды 2-3 раза в день до еды.
- Смешайте 1 часть листьев и цветочных корзинок (без колючек) татарника колючего и 4 части плодов шиповника. 2 ст. л. измельченного сбора заваривайте 1 стаканом кипятка (можно в термосе) как чай и пейте без ограничений с медом.

12 средств для очищения сосудов

Говорят, что с возрастом сосуды забиваются, из-за чего страдает мозг и снижается память. Существуют ли какие-то профилактические средства для очищения артерий и капилляров?

Т.И. Баженова, г. Череповец

Наши артерии и капилляры обладают достаточно большим запасом прочности. Однако при неправильном питании с избытком жирной пищи и недостатком витаминов, при отсутствии физических нагрузок, злоупотреблении лекарствами и при наличии вредных привычек они поражаются атеросклерозом, снижаются проницаемость и тонус их стенок. В первую очередь страдают мелкие капилляры, через которые в клетки мозга поступают кислород и питательные вещества.

Чтобы восстановить нормальную работу сосудов, кроме диеты и физических упражнений, нужно проводить регулярные профилактические курсы очищения. Благодаря им стенки сосудов не только очищаются от первых отложений холестерина. Улучшается качественный состав крови, восстанавливается тонус капиллярных и артериальных стенок.

Предлагаем несколько вариантов средств на основе лекарственных растений, которые благоприятно действуют на сосуды.

- 1 ст. л. березовых почек заварить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в тепле 1-2 часа. Пить по 1-2 ст. л. 2 раза в день за полчаса до еды. Внимание: настой обладает еще желчегонным эффектом, поэтому следует быть осторожными при заболеваниях желчного пузыря и печени.
- 1 ст. л. сухих цветков огуречной травы (бораго) залить 1 стаканом кипятка, настоять под крышкой, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.
- 100 г зеленых грецких орехов пропустить через мясорубку, смешать с таким же количеством меда. Смесь настаивать в течение месяца в темной стеклянной закупоренной банке в темном месте. Принимать по 1 ч. л. 3 раза день до еды. Курс – 40 дней.
- Для очищения сосудов регулярно ешьте свежие кедровые орехи, употребляйте кедровое масло. Сильным очищающим эффектом обладает винная настойка кедровых орехов. Для ее приготовления 100 г неочищенных орехов залить 0,5 л сухого вина, настоять в темном месте 2 недели. Принимать по 50 мл раз в день за полчаса до еды.

• 2 ст. л. измельченных сушеных корней лопуха залить 300 мл кипятка. Настоять 2 часа в термосе, процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день после еды.

• 1 ст. л. измельченного высушенного корня одуванчика залить 1 стаканом кипятка, настоять в термосе 1 час. Пить в течение 7 дней по 1/3 стакана за полчаса до еды. После недельного перерыва повторить.

• 1 ст. л. сухой измельченной травы осоки залить 1 стаканом кипятка, нагревать 15 минут на водяной бане, остудить при комнатной температуре, процедить, перелить в стеклянную посуду с пробкой. Хранить не более 2 суток. Принимать по 1-3 ст. л. 3 раза в день после еды.

• Свежий сок петрушки, обладающий хорошим очистительным свойством, пить по 1 ст. л. 2-3 раза в день до еды. Внимание: противопоказано при подагре и воспалениях почек.

• 1 ч. л. высушенной травы полыни залить 1 стаканом кипятка, дать постоять минуту, процедить. Пить по 1 ст. л. 3-4 раза в день до еды.

• Отжать сок свеклы и дать постоять в холодильнике 1-2 часа. В день выпивать по 1 стакану сока в чистом виде или в смеси с морковным соком (для начинающих).

• Взять клубень топинамбура, измельчить и отжать сок. Пить свежий сок по 1-2 ст. л. натощак утром и вечером.

• 1 ст. л. измельченной сухой травы тысячелистника с цветками залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 1 часа в термосе, процедить. Пить по 1 ст. л. 3-4 раза в день до еды.

Личный опыт

Мумие почистит сосуды

Все знают, что горный воск – мумие – очень полезен и хорошо укрепляет иммунитет. А мне оно помогло справиться с атеросклерозом без всяких таблеток. Конечно же, я следовала диете – ничего жирного, побольше свежих овощей, ягод, фруктов. Но холестерин снижался медленно, случались скачки его уровня в крови. По совету врача я попробовала курс мумие: принимала в пилюлях по 0,1 г 2 раза в день за час до еды, разводя его в теплой водичке. И так в течение месяца. В этот период нельзя пить никакого алкоголя, даже сухого вина. После этого сделала анализы – холестерин был в норме! Только доктор меня предупредил, что мумие обязательно должно быть качественным – покупать его надо в хорошей аптеке или надежном магазине, а не в киосках или на рынке.

Наталия Михайловна Базукова, г. Барнаул

Восстановление памяти после инсульта

Мама два года назад перенесла ишемический инсульт. Сейчас у нее восстановились речь, движения, но она жалуется, что память не улучшается. Что можно порекомендовать в таких случаях?

Н. Крикунова, г. Москва

Инсульт – это острая недостаточность мозгового кровообращения, связанная с разрывом сосуда (геморрагический инсульт) или образованием тромба в артерии (ишемический инсульт).

Поскольку недостаток кислорода испытывают достаточно большие участки мозга, последующее восстановление может занять немало времени. Его результаты зависят и от степени поражения, и от грамотности последующей реабилитации.

Двигательные навыки восстанавливаются с помощью специальных упражнений, которые нужно начинать выполнять сразу же после того, как миновала угроза жизни. Для того чтобы вернуть речь, используются разные словесные игры.

Очень важно постоянно поддерживать разговоры с близким человеком, перенесшим инсульт, даже если он пока не может отвечать.

Нужно постоянно поддерживать доброжелательную атмосферу, положительные эмоции, создавать интерес к жизни. И тогда восстановление проходит быстро.

К сожалению, память восстанавливается медленнее всего. Часть воспоминаний может совсем потеряться. Страдает кратковременная память – в зависимости от того, какой участок мозга поражен, ухудшается зрительная, слуховая или смысловая память. Тут потребуется немало усилий как со стороны человека, перенесшего инсульт, так и со стороны близких ему людей.

Нужно подключить все методики тренировки памяти, о которых будет рассказано в одной из глав «Аптечки». В первое время, возможно, понадобится разместить по дому записки с напоминаниями – «не забыть выключить воду», «здесь хранятся ключи» и т.п. Нужно с пониманием относиться к тому, что иногда человек не может вспомнить не только какие-то события из прошлой жизни, но и имена и лица даже хорошо знакомых людей. Просматривайте вместе семейные фотоальбомы и видеозаписи.

Необходимо постоянно нагружать мозг. Разгадывание кроссвордов и сканвордов, настольные игры, разучивание (вспоминание) песен и стихов – все способы пойдут на пользу.

Для того чтобы результат был лучше, можно подключить и средства народной медицины, которые способствуют улучшению мозгового кровообращения и, что важно, профилактике повторных приступов. Но помните – перед тем как принимать их, обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом!

- Корень валерианы – 10 частей, цветки боярышника, плоды тмина, листья барвинка – по 5 частей, трава руты – 3 части. 1 ст. л. с верхом сбора настоять 3 часа в 1 стакане холодной воды, потом проварить 5 минут и настоять еще 15 минут. Охладить, процедить. Выпить глотками в течение дня.
- Цветки боярышника, трава пустырника, трава сушеницы и цветки ромашки аптечной – поровну. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка. Настоять до охлаждения. Пить по 1-3 стакана в день.
- Трава хвоща и коры крушины – по 1 части, трава багульника – 2 части, трава пустырника – 3 части. 2 ст. л. смеси залить 0,5 л кипятка. Кипятить 10 минут, укутать и настаивать полчаса, остудить и процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза день после еды.
- 200 г сухих ягод рябины красной залить 0,5 л кипятка и варить 2 часа на слабом огне. Охладить, процедить. Принимать по 1-2 ст. л. раз в день.
- 4 ст. л. измельченных листьев смородины залить 1 л воды, прокипятить 5 минут и настаивать 1 час. Остудить, процедить. Принимать по стакану 3 раза в день.
- Плоды боярышника и фенхеля, цветки клевера, кора ивы и трава зверобоя – поровну. 1 ч. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 10 минут, настоять в тепле час, процедить. Принимать 3 раза в день, последний раз – за час до сна.
- Листья вахты, мелиссы, сныти и плоды рябины обыкновенной – поровну. 1 ч. л. сбора залить стаканом кипятка, кипятить 2 минуты, настоять в тепле 2 часа, процедить. Принять весь отвар за 3 раза независимо от приема пищи.



● Листья березы – 1 часть, плоды малины, трава душицы, цветки липы, листья мать-и-мачехи, трава подорожника – по 2 части, побеги хвоща и семя укропа – по 3 части, плоды шиповника – 5 частей. 1 ст. л. смеси заварить 2,5 стакана кипятка, укутать и настоять полчаса. Процедить и принимать по 150 мл 3 раза в день за 15 минут до еды.

● 300 г натертого чеснока положить в банку вместе с соком 3 лимонов. Сверху завязать марлей. Принимать по 1 ч. л. в стакане холодной кипяченой воды. Перед употреблением обязательно взбалтывать.

Когда память страдает от сердца

Могут ли ухудшения памяти быть связаны с сердечной недостаточностью? У меня ишемическая болезнь, перенесла микроинфаркт. Других причин я просто не вижу – мне только 50 лет, рановато для деменции.

Галина Ивановна Федорчук, г. Миасс

Уважаемая Галина Ивановна! Любые заболевания сердца будут сказываться на работе головного мозга, ведь из-за них нарушается кровоснабжение этого органа.

Специальные исследования показали, что у людей с сердечной недостаточностью показатели памяти ухудшаются по сравнению с теми, у кого здоровое сердце, даже если все прочие условия (образ жизни, работа, умственная активность) у них одинаковы.

Поэтому, если у вас есть заболевания сердца (ИБС, аритмия и другие) и вы хотите сохранить ясную память до глубокой старости, обратите пристальное внимание на профилактику. Прописанные врачом таблетки, которые позволяют снять обострения, – это хорошо.

Но без ежедневной заботы о сердце трудно рассчитывать на хорошие результаты.

1 Следите за артериальным давлением. Гипертония – один из факторов риска развития болезней сердца.

2 Придерживайтесь здорового питания. Ограничьте жирные продукты, исключите полуфа-

брикаты и пищу, подвергающуюся глубокой переработке и содержащую излишки соли (колбасы, консервы, фастфуд). Ни в коем случае при этом не сидите на строгих однобоких диетах. Сердцу нужны и белки, и углеводы, и жиры (растительные масла, орехи, морская рыба). И не забывайте о калии – этот микроэлемент жизненно важен для сердца. Его лучший источник – сухофрукты, печеная картошка, мед.

3 Обязательны адекватные физические нагрузки. Ежедневные часовые прогулки, легкий бег трусцой, скандинавская ходьба, плавание подходят для людей любого возраста. Обязательно соотносите нагрузки с состоянием своего сердца и всегда следите за пульсом.

4 Укрепляйте сердце и сосуды с помощью закаливающих процедур. Обливания ледяной водой или купание в проруби после бани подходят только здоровым людям, так как дают сильнейшие нагрузки на сердце. Но контрастный душ с чередованием теплой и прохладной воды, обтирания мокрым полотенцем будут ничуть не менее эффективными.

5 Соблюдайте режим отдыха – полноценный сон, перерывы в физической работе каждый час на 10-15 минут позволят дать передышку сердцу.

6 Категорически откажитесь от вредных привычек, прежде всего, от курения, которое наносит непоправимый урон не только легким, но и сердцу.

Существуют и растительные препараты, которые укрепляют сердце и тем самым благотворно влияют на общее состояние организма и память в том числе.

- Смешайте в равных частях траву адониса и траву вахты трехлистной. Залейте 1 л водки 100 г смеси и настаивайте в темном месте 21 день, процедите. Принимайте по 20 капель 3 раза в день за полчаса до еды.
- Насыпьте в кастрюлю 10 ст. л. боярышника и 5 ст. л. плодов шиповника и залейте 2 л кипятка. Кастрюлю заверните в одеяло и поставьте на 24 часа в теплое место. Полученный настой процедите через марлю. Принимайте по 200 г 3 раза в день перед едой.
- При стенокардии, сопровождаемой гипертонической болезнью I-II стадий, пейте настой укропа огородного. Эта вкусная и известная с древнейших времен приправа применяется при спазмах, повышенном давлении и сердечных болях. Укроп успокаивает, обладает гипотензивным, мочегонным и спазмолитическим действием. Залейте 200 мл кипятка 1 ст. л. высушенной травы укропа огородного, дайте настояться 20 минут и процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

• Очень полезен при заболеваниях сердца настой пустырника. Залейте 2 ст. л. травы пустырника 1 стаканом кипятка. Настаивайте 30 минут, процедите. Принимайте по 1 ст. л. 3-5 раз в день до еды.

• Смешайте в равных частях измельченные изюм, курагу, чернослив и ядра грецкого ореха. В 1 кг смеси добавьте измельченный с кожурой лимон и влейте 300 г жидкого меда. Тщательно размешайте. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой. Эта смесь применяется для укрепления сердечной мышцы и восстановления нормального сердечного ритма.

• При ишемической болезни сердца и атеросклерозе почистите сосуды и помогите сердцу проверенным средством – чесноком. Смешайте 3 головки чеснока, который предварительно разотрите в кашицу, 5 протертых лимонов, 0,5 кг меда. Переложите полученную смесь в банку и настаивайте 1 неделю. Принимайте по 2 ч. л. 2 раза в день за 20-30 минут до еды. Ешьте лечебную смесь медленно, хорошо смачивая ее слюной.

Целебные дары пчел

Не раз слышала, что для укрепления памяти при проблемах с сосудами (у меня атеросклероз и гипертония) нужно употреблять продукты пчеловодства. Что, кроме меда, пойдет на пользу?

И.П. Ухтина, г. Котлас

Конечно же, в первую очередь целебным средством является мед. В нем содержатся практически все необходимые для нормальной работы сосудов и головного мозга минералы и витамины.

К тому же мед богат природными сахарами – глюкозой, фруктозой, декстрозой, которые служат отличным источником питания для клеток головного мозга.

Биологически активные вещества меда улучшают тонус стенок кровеносных сосудов, снимают их спазм, нормализуют состав крови.

Все это в результате будет благотворно сказываться на вашей памяти. Достаточно съедать по 1 ст. л. любого натурального меда в день, запивая теплой водой.

Помните, что при нагревании мед теряет значительную часть своих полезных свойств, поэтому в горячем чае и выпечке он становится простым подсластителем, а не лекарством.

Очень полезна для работы головного мозга особая целебная смесь на основе меда.

Возьмите 100 мл сока алоэ, 300 г меда, 500 г ядер грецких орехов и 1 лимон с цедрой. Все тщательно измельчите в мясорубке, перемешайте и принимайте смесь по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Смесь храните в стеклянной банке и перед применением дополнительно перемешивайте. В зависимости от самочувствия проведите 3-4 курса в год с перерывами в 1 месяц.

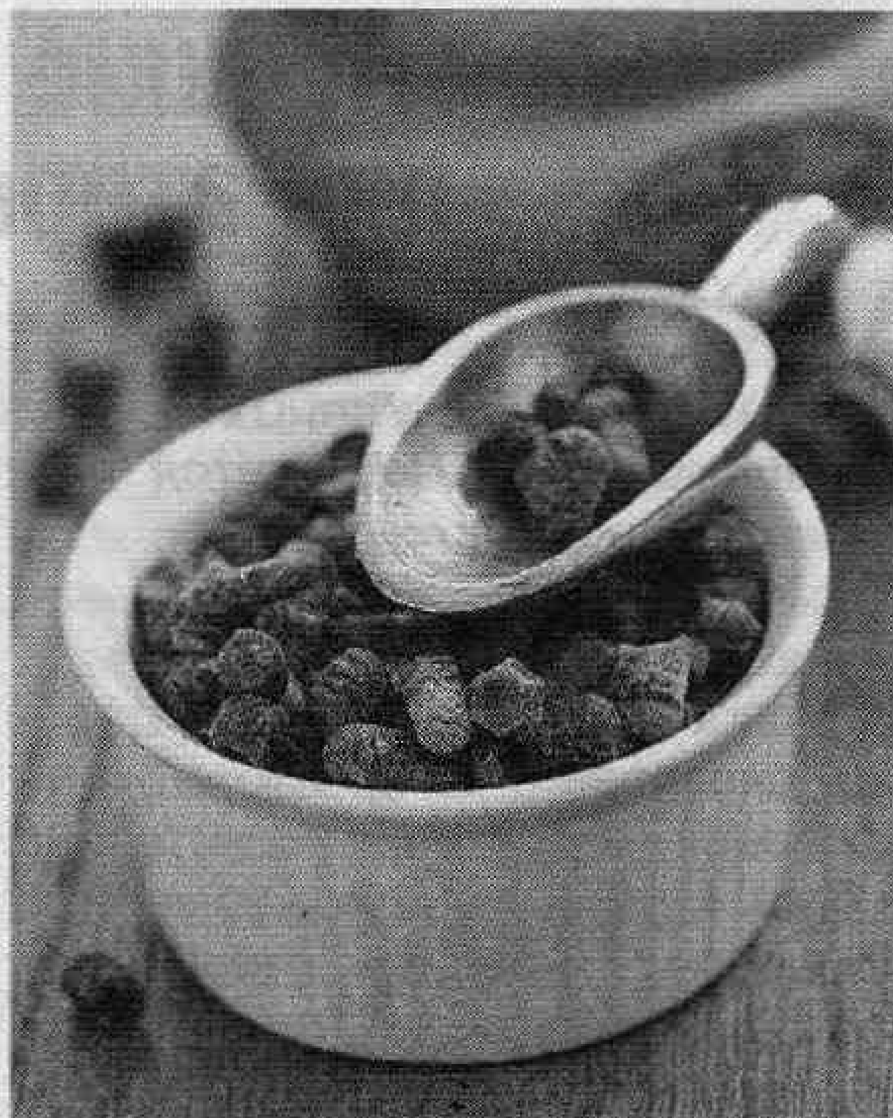
• Обязательно употребляйте **цветочную пыльцу**.

В ней содержится много рутина – вещества, укрепляющего стенки сосудов и предотвращающего инфаркт и инсульт. Пыльца продается в медовых магазинах и аптеках.

Смешайте цветочную пыльцу с медом в пропорции 1:2 и принимайте в течение 2 месяцев по 1 дес. л. в день, рассасывая во рту, за полчаса до еды. После этого ничего не пейте как минимум 20 минут, так как все медопродукты сильнее действуют под воздействием слюны.

• Не забывайте и о таком продукте пчеловодства, как **перга (пчелиный хлеб)**.

Это уникальное хранилище витаминов и микроэлементов. При их недостатке в организме человека нет более эффективного лекарства, хотя и лекарством-то пергу не назовешь, поскольку она очень вкусна.



Пыльца-обножка и перга также помогут вам при лечении сосудистых заболеваний. Их прием, как в чистом виде, так и в смеси с медом, дает положительный эффект при гипертонии, атеросклерозе и ишемической болезни сердца. Калий и магний улучшают работу сердечной мышцы.

Кроме того, улучшаются показатели липидного обмена, нормализуется сердечный ритм, повышаются физический тонус, работоспособность.

Пыльца и перга укрепляют капилляры (мелкие сосуды), в том числе головного мозга.

Они снижают содержание холестерина в крови, обладают антисклеротическим свойством, вызывают некоторое снижение свертываемости крови, устраняют застой крови.

Лучшие растения при атеросклерозе

На какие целебные растения нужно обратить особое внимание при атеросклерозе? Не хочется лечить одними таблетками.

Г.И. Журавей, г. Смоленск

Основная задача при атеросклерозе – не просто снизить уровень «вредного» холестерина в крови, но и улучшить обменные процессы, укрепить стенки сосудов, наладить работу печени – ведь именно она отвечает за синтез холестерина.

Поэтому предпочтение отдается тем лекарственным растениям, которые обладают комплексным действием.

• 1 ст. л. листьев березы повислой заварить 1 стаканом кипятка, настоять полчаса, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день через 30 минут после еды.

• 1 ч. л. листьев крапивы двудомной залить 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

• 2 ст. л. плодов шиповника заварить в термосе 1 стаканом кипятка, настоять 10-12 часов. Принимать по 0,5 стакана 2-3 раза в день до еды.

• 1 ч. л. травы чабреца залить 0,5 л кипятка, настаивать 40 минут в плотно закрытой посуде. Выпить глотками в течение дня. Сильное средство, его можно употреблять не более 2-4 раз в неделю.

• Копытень европейский, цмин песчаный (бессмертник) – в равных частях. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка на 1 час, процедить и принимать 3-4 раза в день по 1/4 стакана за 30 минут до еды в течение 20 дней.

• Скорлупу 30 грецких орехов кипятить 15 минут в 0,5 л воды на малом огне и выдержать в термосе 2 часа, затем процедить настой. Вновь кипятить скорлупу в таком же количестве чистой воды. Выдержать в термосе 2 часа. Процедить и оба настоя соединить в одной посуде. Хранить настой в холодильнике. Принимать 3 раза в день по 1 ст. л. за 20 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц.

• Залейте 1 стаканом холодной воды 2 ч. л. корневищ девясила и дайте настояться 3 часа. Поставьте на огонь, доведите до кипения и прокипятите на малом огне 10 минут. Процедите и пейте по 2 ст. л. 3 раза в день целый месяц.

• При атеросклерозе высушите кору рябины красной, собранную ранней весной в начале сокодвижения. С одного дерева много коры не берите, чтобы не погубить растение. Залейте 5 ст. л. измельченной коры 0,5 л воды, доведите до кипения и подержите на слабом огне 2 часа, накрыв крышкой. Процедите и пейте по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 минут до еды. Храните отвар в холодильнике не дольше 2 дней, перед приемом подогревая его. Пейте отвар коры рябины 1,5-2 месяца.

• Заварите 3 ст. л. корней одуванчика 2 стаканами кипятка, доведите до кипения и прокипятите 15 минут на малом огне. Принимайте по 1 ст. л. 2 раза в день за полчаса до еды в течение месяца.

• Пол-литровую банку заполните высушенными розовыми клеверными головками, залейте их 0,5 л водки и поставьте на 2 недели в темное место. Пейте по 1 ст. л. настойки перед сном в течение 3 месяцев, а затем сделайте перерыв в 2 недели и повторите курс.

• Смешайте в равных частях листья крапивы и тысячелистника. 1 ст. л. смеси прокипятите в 0,5 л воды в течение 10 минут. Принимайте по 0,5 стакана отвара на ночь в течение 3-4 недель от атеросклероза и для улучшения обмена веществ.

Личный опыт

Память крепкая, как дуб

Неподалеку от нашего дачного поселка сохранилась вековая дубовая роща, чудом пережившая все невзгоды. Говорят, что в древние века она была священной для местных жителей, и, видно, благодаря памяти предков ее не трогали даже тогда, когда рубили окрестные леса. Когда я переехала в Марий Эл и купила дачу, стала каждый день ходить гулять в эту рощу, наслаждаясь легким ароматом деревьев. Иногда и обнимала их – слышала, что это полезно. Что самое удивительное – уже через месяц-другой я почувствовала, что это не пустые разговоры. После прогулок в лесу у меня приходило в норму давление и исчезали головные боли. Я стала замечать, что и память моя стала крепче, прошла привычная забывчивость на простейшие вещи. Потом прочитала – фитонциды, вырабатываемые дубом, благоприятно действуют на работу мозга и сосуды. Сейчас я посадила 3 дубка под окнами, чтобы деревья-лекари всегда были рядом.

И.М. Чумай, г. Йошкар-Ола

Личный опыт

Чай из чабреца для хорошей памяти

Я уже давно отказалась от обычного черного чая, и пью либо зеленый, либо в основном все же травяной, «заварку» для которого собираю сама в лесу и на лугах. Один из самых моих любимых напитков – чай из листьев чабреца. Его настой очень ароматный, вкусный и невероятно полезный! Когда несколько лет назад у меня появились проблемы с памятью из-за атеросклероза, я стала пить чабрецовый чай – каждый день по стакану, вместо полдника, заедая его ложкой меда. 2 недели такого лечения – неделю перерыв. И так на протяжении года. Уже через несколько месяцев холестерин пришел в норму, и я отметила, что я перестала забывать, куда положила кастрюлю или ключи от дома. Вообще, чабрец для мозга – наилучшее средство, и людям в возрасте нужно обязательно его пить.

К.А. Дядюн, г. Ставрополь

Возрастные проблемы памяти

Причины ухудшения памяти

Почему с возрастом у большинства людей ухудшается память? И в то же время кто-то сохраняет ясный ум до 100 лет. Может быть, все зависит от генетики?

М.Д. Шахназарова, г. Уфа

Даже у человека, ведущего самый здоровый образ жизни, не страдающего от сосудистых нарушений и поддерживающего в тонусе свой ум, с возрастом будет наблюдаться некоторое снижение памяти. Ученые объясняют это общим замедлением обмена веществ, естественными изменениями в структуре строения нервных клеток и в балансе веществ-трансмиттеров. Поскольку скорость этих процессов определяется во многом генетически, у разных людей такие изменения протекают по-разному. Отмечено, что в тех семьях, где ближайшие предки сохраняли ясный ум и крепкую память до глубокой старости, у их потомков риск преждевременного старческого слабоумия меньше. Хотя многие процессы еще до конца не изучены, и на данный момент выделить какие-то конкретные гены, ответственные именно за возрастные изменения памяти, не удалось.

Но любая наследственность создает лишь предпосылки, а то, будут ли они реализованы на деле, почти на 100% зависит от самого человека и его образа жизни. В большинстве случаев возрастные проблемы с памятью

связаны не с генами, а с другими нарушениями в работе головного мозга, сердечно-сосудистой системы, в обмене веществ. Влияют также устойчивость нервной системы к эмоциональным нагрузкам и стрессам, интерес к жизни, позитивный настрой и желание постоянно учиться, развивать свой ум и тренировать память.

Естественно, влияет и тот фактор, что с возрастом все больше проявляют себя хронические заболевания, на которые в молодости человек не обращал внимания. Прежде всего это сосудистые нарушения, о которых шла речь в предыдущей главе. Плюс больший риск возникновения сахарного диабета 2-го типа, обменных нарушений (заболеваний щитовидной железы, надпочечников).

С возрастом может уменьшаться двигательная активность, люди меньше бывают на свежем воздухе. Это отрицательно влияет на кровоснабжение головного мозга. С другой стороны, у дачников и тех, кто проводит много времени на своих приусадебных участках, возникает другая проблема – чрезмерная нагрузка на позвоночник, и работа внаклонку становится причиной проблем с позвоночником, что в свою очередь также не самым лучшим образом сказывается на поступлении крови в головной мозг. Поэтому очень важно найти баланс в физических нагрузках.

Возраст предполагает ответственное отношение к своему здоровью, и если вы будете соблюдать все необходимые меры профилактики, то изменения в памяти останутся на естественном уровне, то есть будут почти незаметны – появятся легкая забывчивость и рассеянность, которые не сильно повлияют на повседневную жизнь.

5 основных мер профилактики

Что нужно предпринять в первую очередь, чтобы даже в старости память оставалась ясной и крепкой?

Игорь Николаевич Даниленко, г. Калуга

Если возрастные нарушения памяти не связаны с серьезными болезнями (без их лечения добиться чего-то будет практически невозможно) или травмами, укрепить память поможет соблюдение 5 основных правил профилактики.

1 Обеспечьте головной мозг достаточным количеством кислорода. Больше гуляйте на

свежем воздухе, каждый день занимайтесь физкультурой (хотя бы 30 минут в день), используйте дыхательные техники, чтобы мозг активно питался кислородом. Ученые установили, что регулярные прогулки и другие физические нагрузки заметно снижают риск заработать слабоумие в старости.

2 Измените свое питание. Известно, что пятую часть энергии мозг черпает из глюкозы и белка. Поэтому пища не должна быть обеднена углеводами и белковыми продуктами. Но из-за замедления обмена веществ их источники должны поменяться. Вместо рафинированного сахара, конфет и других сладостей получайте глюкозу из свежих фруктов, сухофруктов (кураги, чернослива, изюма), меда.

Обращайте внимание на источники медленных углеводов, то есть тех, которые не повышают резко уровень сахара в крови и в то же время обеспечивают мозг энергией. Это цельные крупы, хлеб из обдирной муки с отрубями.

Снизьте потребление мяса, особенно жирного и переработанного (колбас, замороженных котлет, пельменей).

В небольших количествах включайте в рацион мясо птицы, крольчатину, постную говядину. Великолепные растительные источники белков – орехи и бобовые (соя, фасоль, чечевица).

И ни в коем случае не забывайте о жирах! Оболочки нервных клеток мозга состоят из «хорошего» холестерина, и исключать его категорически нельзя. Другое дело – вместо жирной животной пищи получайте жир из растительных продуктов – это орехи, семечки, льняное, тыквенное и оливковое масла, жирная рыба.

3 Следите за продолжительностью сна. После выхода на пенсию, когда меняется режим, многие начинают испытывать проблемы с засыпанием. Не нужно больше рано вставать на работу, и отход ко сну сдвигается на более позднее время. Организм, привыкший к определенному графику, теряется, сбиваются биоритмы.

Старайтесь выработать привычку ложиться и вставать в одно и то же время.

Если есть проблемы со сном, не спешите сразу искать снотворные таблетки. Получасовые прогулки перед сном, успокаивающие ванны, аутотренинги и травяные чаи – вот меры первой помощи при бессоннице.

4 Постоянно тренируйте свой мозг и не давайте лениться голове. Чтобы память не ослабевала, надо все время задавать мозгу работу, тренировать его – много читать, считать в уме, решать логические задачи, учить стихи.

При этом желательно придумывать систему запоминания: связывать между собой явления, которые надо запомнить.

5 Помните, что никогда не поздно учиться. Стремление к познанию, интерес к новой информации – это самый эффективный стимул к поддержанию памяти на должном уровне.

Многие пожилые люди после выхода на пенсию придерживаются точки зрения, что наконец-то можно дать голове отдых, что для них подразумевает бесконечный просмотр телевизора, чтение легких журналов, приятное общение с соседями. Не стоит удивляться, что через год-другой такой жизни память начинает ослабевать даже на бытовом уровне. Мозг иногда сравнивают с мышцами тела – если его не нагружать работой, он «дрябнет», слабеет.

В любом возрасте нужно оставаться немного школьниками и студентами. Не обязательно браться за сложные науки вроде алгебры или философии. Освойте интересное хобби, изучайте историю своей семьи, стройте ее генеалогическое древо.

Или поставьте себе задачу заучить наизусть стихи любимого поэта, на которые у вас раньше не было времени.

Травы для памяти

Существуют ли какие-нибудь лекарственные растения, положительно влияющие на память? Понятно, что только с их помощью ее не укрепить, нужно работать над собой. Но все же.

В.Т. Марданова, г. Набережные Челны

Уважаемая читательница! Вы совершенно правильно отметили, что никакие лекарства, в том числе и лекарственные травы, сами по себе не сделают вашу память крепче. Работать над ней нужно комплексно.

А целебные растения просто окажут дополнительную помощь. Они стимулируют деятельность головного мозга, благотворно действуют на обмен веществ в нервных клетках, улучшают мозговое кровообращение.

Рекомендуем попробовать следующие рецепты народной медицины.

- Утром и вечером за полчаса до еды принимайте по 1 ч. л. меда, в которую добавляйте порошок корня аира на кончике ножа.
- 1 ст. л. порошка корневища аира болотного разделите на 3 части и принимайте за 30-40 минут до еды, запивая горячей водой или чаем. Принимайте аир 6 недель с перерывом на 7 дней после четвертой недели.

● Возьмите в равных частях мелиссу, буквицу, цветки боярышника, траву вероники лекарственной, лист земляники. 1 ст. л. смеси залейте 1 стаканом кипятка. Настаивайте 20 минут. Процедите и пейте как чай с медом или сахаром.

● Смешайте 3 части травы клевера с цветками, 3 части травы кипрея с цветками, 2 части листьев березы и по 1 части травы зверобоя. 1 ст. л. смеси залейте 300 мл кипящей воды и настаивайте 20 минут. Процедите и пейте вместо чая, добавляя 1 ч. л. меда.

● 1 ст. л. корней девясила залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час (лучше в термосе). Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день.

● Возьмите 1 ч. л. сухих корневищ и корней марены красильной и дайте настояться в 1 стакане остуженного кипятка в течение 8 часов. Процедите настой и остаток марены залейте 1 стаканом крутого кипятка. Оба настоя смешайте и принимайте по 100 мл смеси 4 раза в день.

● Несколько раз в день нюхайте траву майорана или смешивайте майоран в равных количествах с травой мелиссы. 1 дес. л. смеси заваривайте 1 стаканом кипятка. Пейте по 1/3 или 1/2 стакана 2 раза в день.

● 1 ст. л. коры рябины залейте 1 стаканом кипятка, кипятите на водяной бане 20 минут. Дайте настояться 1 час, процедите. Пейте по 1/4 стакана 3 раза в день.

● Также полезно массировать виски смесью из 1 ст. л. любого



растительного масла и 3 капель эфирного масла розмарина.

● Взять 1 кг клюквы и 200 г чеснока, растолочь и смешать. Затем поставить на 12 часов в темное и прохладное место. После этого добавить в смесь 0,5 кг меда, размешать и употреблять по 1 ст. л. до еды 2 раза в день. Профилактический курс оздоровления сосудов следует проводить 2 раза в год: осенью и весной.

● Головку чеснока средних размеров очистить и растолочь в кашицу. Сложить в стеклянную банку и залить 1 стаканом нерафинированного подсолнечного масла. Поставить на нижнюю полку холодильника. Через сутки масло будет готово. Перед приемом смешать 1 ч. л. чесночного масла с 1 ч. л. лимонного сока. Принимать 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс – от 1 до 3 месяцев. После месячного перерыва его можно повторить. Это прекрасное сосудорасширяющее средство, улучшающее работу мозга.

Чем поможет гинкго?

Слышала от знакомых, что листья экзотического растения гинкго хорошо помогают укрепить память. И по телевизору раньше была реклама его препаратов. Это действительно так?

К.Д. Журавей, г. Самара

Гинкго билоба (таково официальное ботаническое название этого растения) – уникальное дерево, которое сохранилось на земле с очень древних времен. В диком виде оно произрастает в Китае, Корее и Японии, где его уважительно называют деревом, «улучшающим ум и продлевающим жизнь». В восточной медицине его листья использовались на протяжении сотен лет, а западные врачи открыли удивительные свойства гинкго только в середине прошлого века.

В листьях гинкго содержатся уникальные вещества, которых больше не удалось найти ни в каких других растениях – гинкголиды. Именно ими и обусловлены потрясающие свойства препаратов из гинкго. Эти соединения улучшают циркуляцию крови в организме, особенно в головном мозге, благотворно действует гинкго и на стенки сосудов, повышая их прочность и эластичность. В сочетании с более чем 150 другими веществами, которые присутствуют в листьях (витамины, антиоксиданты, микроэлементы), препараты гинкго успокаивают нервную систему и уменьшают нервозность, повышают умственную и физическую работоспособность, улучшают память, внимание и способность к концентрации. Положительные изменения при приеме гинкго особенно заметны, если препараты из листьев этого чудо-дерева принимают пожилые люди. Даже при таком серьезном заболевании, как болезнь Альцгеймера, гинкго может оказать заметное действие, приостанавливая потерю памяти больным человеком. Препараты на древнем растении полезны при гипертонической болезни, атеросклерозе и вегетососудистой дистонии.

Лучше всего действует спиртовая настойка гинкго билоба или его экстракт. Сегодня препараты гинкго можно приобрести в обычной аптеке, причем выбор будет довольно широк, включая настойки и капсулы.

Можно найти и сушеные листья гинкго билоба. В этом случае залейте сухое сырье 40%-ным спиртом или водкой в соотношении 1:10 и дайте настояться 2 недели в темном месте. Процедите настойку и принимайте по 10-20 капель 3 раза в день в течение 1 месяца. После перерывов в 7-14 дней кур-

сы можно повторять. При серьезных проблемах с сосудами и памятью можно принимать препарат 3 месяца без перерыва.

Все препараты гинкго для лучших результатов нужно принимать небольшими дозами, но длительное время.

Нельзя, конечно, забывать и о противопоказаниях и побочных эффектах при лечении гинкго. Они обычно указываются в инструкции – читайте ее внимательно! У некоторых людей растение может вызывать аллергические реакции – кожный зуд, першение в горле, отеки. В этом случае нужно отказаться от лечения. Врачи также рекомендуют соблюдать большую осторожность в приеме гинкго при острых нарушениях мозгового кровообращения, остром инфаркте миокарда, гипотонии. Прямыми противопоказаниями являются также беременность и лактация, возраст до 18 лет.

Глицин – полезная добавка

Мой внук-студент перед экзаменами пьет глицин, говорит, что это улучшает память. Не опасно ли это лекарство? Можно ли его принимать пожилым людям?

Анна Игоревна Чайкина, г. Псков

Уважаемая Анна Игоревна! Глицин сложно назвать полноценным лекарством. Это скорее биологически активная добавка. Используют это вещество и в пищевой промышленности как модификатор вкуса – на этикетке он скрывается за обозначением E640. В аптеках можно найти таблетки глицина различных производителей, продается он без рецепта и пользуется популярностью у студентов, а также как средство от похмелья.

В чем же заключаются его положительные свойства и есть ли у него противопоказания?

Глицин – это аминоуксусная кислота, которая участвует во многих процессах в нашем организме. Одна из его функций – нейромедиаторная, то есть глицин является «посредником» при установлении связей между нервными клетками. Он тормозит процессы нервного возбуждения, тем самым успокаивая нервную систему, помогая справиться со стрессами, снимая мышечное напряжение. Есть сведения, что глицин действительно помогает справиться с последствиями злоупотребления спиртными напитками и даже несколько снижает тягу к спиртному.

В медицине глицин используют как вспомогательное средство для лечения многих заболеваний нервной системы, от бессонницы до расстройств памяти. Он входит в состав лекарств, которые применяются при инсульте и нарушениях мозгового кровообращения. Однако не нужно считать его панацеей – он лишь помогает улучшить работу головного мозга, но сам по себе не делает память крепче.

У глицина практически нет противопоказаний, кроме индивидуальной непереносимости. Но все равно к его приему нужно относиться ответственно, и если у вас есть какие-то сопутствующие заболевания, особенно сосудистые, желательно проконсультироваться с лечащим врачом.

Глицин не рекомендуется принимать постоянно и без ограничений. Его концентрация в препаратах различных производителей отличается, поэтому внимательно изучите инструкцию. Оптимальной считается схема: месячный курс – 2 месяца перерыв.

Однократный прием больших доз глицина, что делают некоторые люди при сильных умственных нагрузках, не приносит практически никакой пользы. Результаты будут заметны только после курсового его приема.

Крепкий сон без таблеток

В последнее время стала очень плохо спать – вроде ложусь рано, но долго ворочаюсь, не могу уснуть. Из-за этого накапливается усталость, раздражительность. Даже память ухудшилась. Можно ли обойтись без снотворных таблеток? Не хочу к ним привыкать.

Г.И. Шуранова, г. Реутов

Действительно, к большинству снотворных препаратов может развиваться привыкание, и потом от них очень трудно отказаться. Тем более их нельзя принимать без консультации с врачом, ведь они обладают различными побочными действиями и могут быть просто опасны при некоторых заболеваниях.

Попробуйте для начала воспользоваться проверенными народными средствами.

Если они не будут помогать, то вам требуется помощь врача – невролога или сомнолога.

- Смешайте по 3 части травы мяты и пустырника, по 2 части корневища валерианы и шишек хмеля. 1 ч. л. смеси залейте

1 стаканом кипятка, нагревайте на кипящей водяной бане 15 минут, процедите, добавьте воды до первоначального объема. Пейте по 0,5 стакана 3 раза в день.

• 1 ч. л. корня валерианы заварите 0,5 л кипятка, подержите на огне 5 минут, остудите, процедите. Смешайте с 0,5 ч. л. меда и выпейте за полчаса до сна.

• 2 ч. л. травы пустырника залейте 1 стаканом холодной воды, настаивайте сутки. Пейте мелкими глотками в течение дня.

• 2 ст. л. травы мелиссы залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Выпейте в течение дня.

• Снотворным эффектом обладают молоко и мед. Достаточно регулярно принимать по 1 ст. л. меда, разведенного в 1 стакане теплого молока.

• Сделайте горячую ножную ванну, одновременно растирая мизинец левой руки.

• Сделайте саше – подушечку, наполненную травами, и капайте на нее каждый вечер немного успокаивающих масел.

• Согласно мнению специалистов в области ароматерапии, расслабляющим действием на нервную систему обладают масла лаванды, нероли, ромашки, мелиссы, мирры, можжевельника, кипариса, кедра и ванили. Использовать их можно несколькими способами. Смешайте несколько капель снотворных масел с базовым маслом (миндальным, персиковым, оливковым) и выполните легкий массаж висков, мочек ушей, шеи, плеч, рук и ног (особенно подошв).

• Примите перед сном теплую ванну с 10-15 каплями масла. Ванна должна быть именно теплой, температура воды примерно 37°. Слишком горячая ванна перевозбуждает нервную систему.

• Попробуйте выполнить такое «снотворное» упражнение. Сядьте в кресло или на стул перед столом, поставьте перед собой таз с водой (или просто примите сидячее положение в ванне). Выпрямите спину и сделайте глубокий вдох. Задержите дыхание на несколько секунд. Опустите лицо в воду (до переносицы) и медленно выдохните так, чтобы в воде раздалось характерное бульканье. Повторите это упражнение 10 раз подряд или до ощущения, что ваши веки стали тяжелыми и вас сильно клонит в сон.



Чем опасен диабет?

В 54 года у меня обнаружился диабет 2-го типа. Врач настоятельно советует постоянно держать под строгим контролем сахар. Среди осложнений, которые могут случиться, он указал и потерю памяти. А как связаны диабет и память?

Н.П. Чиркова, г. Мурманск

Сахарный диабет – серьезное заболевание, которое влияет на многие процессы, происходящие в организме. В том числе оно оказывает отрицательное воздействие и на работу головного мозга. Если диабет не компенсирован, то есть наблюдаются резкие колебания уровня глюкозы в крови или постоянно повышенный сахар, кроме таких серьезных осложнений, как потеря зрения ил диабетическая стопа, будут наблюдаться потеря памяти, снижение умственных способностей. Возникает риск развития старческой деменции. Особенно это касается диабета 2-го типа, который чаще возникает в пожилом возрасте и почти всегда сопровождается другими заболеваниями – ожирением, гипертонией, атеросклерозом.

С чем это связано?

Во-первых, при сахарном диабете вместе с уровнем глюкозы в крови повышается и содержание в ней «вредного» холестерина. Глюкоза, не попадая в клетки тканей, начинает уходить в стенки капилляров. При этом она утягивает за собой молекулы холестерина. В результате чего сосуды набухают, сужается их просвет и увеличивается вероятность их закупорки – ведь капилляры и так очень малы. Это приводит к серьезным нарушениям мозгового кровообращения.

Во-вторых, в отличие от тех, кто страдает от диабета 1-го типа, у которых сама жизнь зависит от приема инсулина и строгого контроля за сахаром, при инсулиннезависимом диабете люди часто не очень внимательно относятся к уровню сахара в крови, что приводит к резким его колебаниям. При повышенном уровне глюкозы она действует как токсин и на сосуды, и на нервные клетки. Если же ее уровень резко падает, например, из-за плохо подобранной диеты или неправильного приема сахаропонижающих таблеток, мозг лишается источника энергии – глюкозы. Гипогликемия – один из факторов риска развития серьезных проблем с памятью.

В то же время отмечено – больные диабетом, которые держат его под контролем, сохраняют память и избегают осложнений до глубокой старости. Поэтому очень важно со-

блюдать все необходимые меры и следовать лечению, назначенному врачом. Это подразумевает:

- регулярный мониторинг уровня глюкозы в крови и прием по необходимости сахаропонижающих таблеток;
- строгую диету. Это не просто ограничение простых сахаров в питании, но и обеспечение организма всеми необходимыми веществами – белками, жирами, витаминами и углеводами;
- адекватные физические нагрузки, благодаря которым повышается чувствительность клеток к глюкозе. Лечебная гимнастика, ежедневные прогулки играют в лечении диабета не меньшую роль, чем диета и лекарства.

Оздоровительное дыхание

Раньше я каждый день гуляла в парке, но после перелома шейки бедра провожу все время в квартире. Посоветуйте какую-нибудь несложную дыхательную гимнастику, которая поможет обеспечить кислородом мозг, не то замечаю, что у меня ухудшается память от недостатка свежего воздуха.

Анна Николаевна Чупрун, г. Нижний Новгород

Уважаемая Анна Николаевна! Для нормальной работы головного мозга рекомендуем вам дыхательные упражнения с глубокими вдохами, которые позволяют насытить мозг кислородом.

Такая дыхательная практика оказывает успокаивающее действие на нервную систему и психику, уравновешивает процессы возбуждения и торможения в нервах и улучшает мозговую деятельность.

Также она благоприятно скажется и на вашем общем состоянии, в том числе поможет заживлению перелома, ведь кислород способствует восстановлению всех тканей.

- Расположитесь поудобнее, если вам трудно сидеть прямо – примите полулежачее положение, подложив под спину высокую подушку. Раскрытые и повернутые вверх ладони положите на коленки. Расслабьте нижнюю челюсть и приоткройте немного рот, одновременно дотронувшись языком до нёба непосредственно за передними верхними зубами. Дышите спокойно и наблюдайте за процессом вашего дыхания, никак специально не контролируя дыхание. Просто спокойно смотрите на то, как вы дышите.
- Почувствуйте, как воздух входит в вас и выходит из легких. Во время вдоха беззвучно произнесите

слог «Со», стараясь, чтобы часть воздуха проходила через нос. На выдохе также без звука произнесите «Хум», пропуская воздух и через нос тоже. Ощущайте, как на вдохе воздух омывает ваши нос и рот прохладой, а на выдохе согревает их. Выполняйте данное упражнение 2 раза в день по 15 минут, лучше, конечно, утром и перед сном.

• Полезно такое упражнение: правую ноздрю закройте большим пальцем правой руки и сделайте глубокий вдох, при этом увеличив в размерах не только грудную клетку, но и живот. Задержите дыхание на 3-6 секунд и выдохните через правую ноздрю (левую зажмите мизинцем и безымянным пальцем правой руки). Продолжайте так дышать 5-10 минут. Время наращивайте постепенно, привыкая к упражнению день ото дня.

Здоровье позвоночника – это важно

У меня появились головные боли, ухудшилась память. Прошла несколько обследований – давление в норме, холестерина для моего возраста просто отличный. Невролог сказал, что проблема в позвоночнике – шейный остеохондроз. Разве он может ухудшить память? Как справиться с этой проблемой?

И.Т. Яркуева, г. Астрахань

Действительно, нарушения в позвоночнике, особенно в шейном отделе, могут привести не только к головным болям, но и к серьезным нарушениям памяти. В первую очередь это связано с тем, что из-за пережатия кровеносных сосудов нарушается кровоснабжение мозга. Могут пострадать и нервные волокна, по которым информация от тела поступает в мозг.

Одно из лучших и самых доступных средств привести в порядок позвоночник – лечебная гимнастика. Уже через месяц ее выполнения вы заметите не только изменения в состоянии шейного отдела (пройдут боли, напряжение), но и улучшения в памяти.

• Лягте на спину, ноги выпрямите. Одну руку положите на грудь, другую – на живот. Неглубоко вдохните, напрягите мышцы, выдохните и расслабьтесь. Повторите 5 раз.

• Лежа на спине, согните ноги в коленях, руки разведите в стороны. Поворачивайте туловище вправо и влево по 4-5 раз.

• Лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вдоль тела. Ноги согните в коленях и обхватите руками. Затем подтяните к животу. Подни-

мите голову и коснитесь лбом колен. Плавно верните их в исходное положение. Повторите 4-5 раз.

• Лежа на спине с согнутыми в коленях ногами, ухватитесь руками за край дивана или спинку кровати. Медленно поднимайте туловище, стараясь достать ступнями до кистей рук. Повторите упражнение 4-5 раз.

• Лягте на живот с выпрямленными ногами. Руки лежат вдоль тела. Опираясь на ноги, живот и нижнюю часть тела, поднимайте голову и плечи. Повторите 5 раз.

• Лягте на спину, подложив под лопатки валик из дерева, обшитый мягкой тканью. Надавливая на него спиной, катайте валик к шее и обратно.

• Лежа на полу на спине, разведите руки в стороны. Слегка поворачивая туловище влево, достаньте правой рукой левую ладонь. То же самое и в другую сторону. Повторите 5-6 раз.

• Встаньте между двумя стульями. Ноги вместе, руками возьмитесь за спинки стульев. Приподнимитесь на носках и делайте вращения тазом то в одну, то в другую сторону. Повторите 4-5 раз.

• Сядьте на кровать. Руки опустите вдоль туловища, наклоните голову вперед, стараясь при этом коснуться груди подбородком. Медленным движением запрокиньте голову назад. Повторите 5-10 раз.

Дополняйте лечебную гимнастику простым самомассажем, ежедневно по утрам растирая ладонями мышцы шеи, плеч и верхней части спины – насколько достанут ваши руки.

Личный опыт

Йога укрепляет не только тело

Рекомендую всем – освойте самые простые упражнения йоги. Они не только помогут расправить позвоночник и мышцы, тем самым избавив от болей в спине. По своему опыту убедилась – йога отлично действует на настроение, улучшает работу мозга и укрепляет память. Я поддалась на уговоры подруги и ради интереса начала ходить на курсы – они были специальные, для пенсионеров. Наш тренер не заставлял нас заводить ноги за голову или завязываться узлом. Все движения были мягкие, медленные. Оказывается, в йоге много доступных асан, которые может делать человек в любом возрасте. За год занятий я заметила значительные улучшения в своем состоянии, стала менее рассеянной. Конечно, не везде есть курсы йоги, но книги и видео можно найти всегда. Очень советую обратить внимание на эту древнюю методику оздоровления.

П.М. Василенко, г. Челябинск

Простая забывчивость или деменция?

В последние годы я стала рассеянной, забываю, куда что положила, труднее вспоминаются слова любимых песен. Очень боюсь, что у меня начинается старческая деменция. По каким признакам можно ее распознать?

Т.П. Данилова, г. Екатеринбург

Деменция, которую иногда не совсем правильно называют старческим слабоумием, – это серьезное расстройство нервной системы, при котором наблюдаются необратимые изменения в головном мозге. Сильно страдает память, появляются изменения в поведении – депрессия, апатия, резкие перемены настроения.

Деменция обычно развивается после 65 лет, но не нужно ее считать неотвратимым следствием старения. Это заболевание, а не возрастная характеристика, и встречается оно все же не так часто, как многие думают. Легкая забывчивость и рассеянность с возрастом могут усиливаться, но далеко не всегда они переходят в деменцию. По словам американского психиатра Нейла Бухгольца, разница между рассеянностью и первыми признаками деменции заключается в следующем: «Если вы забываете, куда положили ключи, – это еще не болезнь, но если вы не знаете, что надо делать с ключами, для чего они предназначены, – вот это уже проблема».

Распознать деменцию на начальных стадиях не всегда просто – сам человек может не осознавать происходящие с ним изменения. Внимание на них часто обращают родственники. Могут быть определенные трудности с находчивостью, признаки раздражительности и забывчивости, равнодушие к ранее интересным человеку вещам, невозможность работать в полную силу. Со временем изменения становятся еще более заметными. Человек проявляет рассеянность, становится невнимательным, не может мыслить и понимать так же легко, как раньше. Ему сложнее всего запомнить текущие события, хотя память на то, что происходило годы назад, может даже обостряться. Чаще всего человек становится апатичным, иногда плачет.

С развитием болезни теряются практически все умственные способности. Отмечаются расстройства речи, возникают проблемы с координацией движений. В конце концов полностью теряется инте-

рес к жизни и человек перестает реагировать на окружающих.

Почему возникает деменция и можно ли ее предотвратить? По мнению врачей, основные причины развития заболевания – серьезные нарушения мозгового кровообращения, злокачественные опухоли, инфекции, ухудшение обмена веществ. Имеется и генетическая предрасположенность к ее возникновению.

Изменения, происходящие при деменции, необратимы, но это не значит, что ее бесполезно лечить. Самолечение в этом случае действительно неэффективно, но медицина располагает средствами для поддержания умственных способностей человека и замедления (иногда заметного) развития болезни. Назначаются препараты, улучшающие связи между нейронами и стимулирующие циркуляцию крови в мозге. Важны постоянный контроль артериального давления, уменьшение нагрузок умственного и физического характера, обеспечение продуктами питания, богатыми природными антиоксидантами. В случае расстройств поведения используются антидепрессанты и нейролептики.

Профилактика деменции включает в себя лечение заболеваний, способствующих ее развитию (атеросклероз, гипертония), активная социальная жизнь, регулярная интеллектуальная деятельность, активный образ жизни. Важен отказ от курения, чрезмерного употребления алкоголя, соли и жирной пищи.

Личный опыт

Мой молодильный эликсир

Хочу поделиться рецептом напитка – хвойного кваса, который отлично помогает работе головного мозга и укрепляет память, да и в целом омолаживает весь организм. Он богат витаминами, которые поддерживают иммунитет и защищают от инфекций. Благодаря ему сосуды очищаются от холестерина, укрепляются их стенки, расправляются капилляры. Для приготовления кваса нужно собрать в лесу молодые веточки сосны, кедра, пихты, мелко порубить и высушить. 3 стакана сырья залить 3 л горячей воды, добавить 0,5 стакана сахара, перемешать. Остудить до комнатной температуры, добавить 1 ст. л. свежих дрожжей. Поставить в теплое место на 3 дня для брожения. После этого процедить, разлить по бутылкам и хранить в холодильнике. Выпивать по стакану в день по утрам, предварительно подогрев до комнатной температуры. Хочу, правда, сказать, что хвойный напиток нельзя пить тем, у кого есть проблемы с почками.

Н.П. Журов, г. Красноярск

Личный опыт

Учиться никогда не поздно!

Всю жизнь я проработала в бухгалтерии – постоянно приходилось чему-то учиться – новым программам, изменениям в законах и отчетности. Когда вышла на пенсию, единственное желание было дать отдых голове. Смотрела телевизор, читала женские журналы, гуляла, летом работала на даче. Решила, что все, отучилась свое. Вот только заметила, что стала рассеяннее, забывчивее, хотя раньше могла похвастаться идеальной памятью не только на цифры. Дочка сказала, что я просто слишком расслабила свой мозг. Я записалась на курсы английского языка – мне он особо не нужен, но посчитала, что это хорошая нагрузка для мозга. Постепенно появился интерес – ведь так здорово читать те же дачные рецепты в Интернете или смотреть смешные ролики про кошек и понимать комментарии. Но самое главное – моя память снова стала цепкой как раньше. Так что учиться не поздно никогда, и если хотите сохранить ясную память до старости, оставайтесь вечными студентами.

Елена Григорьевна Османова, г. Ростов-на-Дону

Питание для мозга

Самые вредные продукты

Слышала, что некоторые продукты питания могут стать причиной ухудшения памяти. Что к ним относится?

Алина Веркун, г. Краснодар

Правильное питание – залог здоровья головного мозга. Не следует игнорировать его, и когда дело касается памяти. Ведь нередко ее ухудшение не связано ни с какими органическими нарушениями, а возникает просто из-за дефицита определенных веществ, прежде всего витаминов и полезных жирных кислот, и по причине избытка других соединений. Врачи и физиологи постоянно обновляют списки продуктов, которые вредят мозгу, основываясь на исследованиях. А они показывают, что некоторые изменения, произошедшие в диете человека за последние десятилетия, становятся причиной не только хронических заболеваний сердца, сосудов, почек, печени, обменных нарушений, но и напрямую влияют на умственную деятельность и память.

Какие составляющие современного питания безоговорочно относятся к вредным?

1 Трансжиры, которые получают из растительных масел путем их гидрогенизации. Когда их только начали использовать в пищевой промышленности, они считались здоровыми продуктами, так как, в отличие от сливочного масла, жирного мяса или цельного молока, не содержат холестерина. Однако более поздние исследования показали, что избыток трансжиров намного сильнее способствует развитию атеросклероза, чем привычные жирные продукты. Это связано с тем, что в них преобладают липопротеиды низкой плотности, которые легко откладываются на стенках сосудов. Все специалисты по

здоровому питанию настоятельно рекомендуют полностью исключить из своего питания все продукты, содержащие трансжиры. Их можно найти во многих мягких спредах, почти всей выпечке промышленного производства, фастфуде, чипсах, колбасных изделиях, а также в поддельных сметане, сгущенном молоке и сливочном масле. Внимательно читайте этикетки – если на них в составе присутствует гидрогенизированный растительный жир, откажитесь от покупки.

2 Фруктоза. Хотя этот натуральный сахар считается хорошей альтернативой обычному сахару, так как он не вызывает резких колебаний уровня глюкозы в крови, в последние десятилетия в питании человека содержание фруктозы многократно возросло. Фруктоза, полученная организмом из натуральных фруктов и ягод, пойдет только на пользу. Но сейчас в сладкие продукты, соусы, газировки, энергетические напитки добавляется очень много фруктозы, полученной из кукурузы. Она дешевая, обладает приятным сладким вкусом, но при этом очень калорийная. Такой избыток фруктозы способствует ожирению, в том числе жировой болезни печени, провоцирует возникновение диабета, значительно влияет на мозговую деятельность. В отличие от глюкозы, фруктоза не может быть использована клетками мозга как источник энергии, поэтому весь ее избыток просто откладывается в жир.

3 Соль. Хлорид натрия человеку необходим для нормальной работы пищеварения, поддержания кислотно-щелочного баланса крови и даже для нормальной работы нервной системы. Но пища современного человека просто перегружена солью. При рекомендуемой норме 5 г в сутки средний человек потребляет 15-20 г, а то и больше. Дело в том, что соль в скрытом виде в больших количествах присутствует практически во всех обработанных продуктах – колбасах, котлетах, пельменях, соусах, консервах. Ее очень много в чипсах, сухариках, вяленой рыбе. При этом люди продолжают подсаливать пищу во время приготовления или на столе. Избыток соли приводит к гипертонии, отекам, нарушениям сердечной деятельности, нарушениям в работе почек. Чтобы контролировать количество соли, избегайте полуфабрикатов, а для придания еде приятного вкуса используйте больше пряных трав.

4 Обезжиренные продукты. Звучит парадоксально, но многие продукты, призванные уменьшить калорийность пищи, на самом деле являются более вредными, чем их натуральные предшественники. При удалении жира пища становится слишком пресной и невкусной. Чтобы исправить это, производители добавляют больше сахара, а также ароматизаторов, улучшителей вкуса и прочих искусственных до-

бавок. Обезжиренные молоко или сметана – полезные продукты, но значительная часть йогуртов со вкусовыми добавками, десертов, соусов к таким не относится.

5 **Продукты глубокой переработки**, то есть фастфуд и полуфабрикаты, консервы и различная пакетированная еда с длительными сроками хранения. Во-первых, в такой пище нет практически никакой пользы для здоровья – она содержит какой-то набор белков, жиров и углеводов, но не более. Во-вторых, она перегружена консервантами, влияние которых на организм еще хорошо не изучено, так как они используются не так много времени, чтобы сделать полноценные выводы о их пользе или вреде.

Источники витаминов

В одних статьях пишут, что для хорошей памяти важнее всего витамин Е, в других – что без витамина С мозг не работает. Где же правда? Какие витамины нужно употреблять, чтобы голова хорошо работала?

Вера Кузнецова, г. Новороссийск

Вера, все дело в том, что для нормальной работы головного мозга нужны все витамины! Каждый из них участвует в каких-то важных процессах, и сказать, что один витамин важнее, чем другие, нельзя. Поэтому старайтесь спланировать ваше питание таким образом, чтобы в нем присутствовали все необходимые вещества. Учтите, что витамины, содержащиеся в продуктах питания, всегда усваиваются лучше и приносят больше пользы, чем синтетические аптечные препараты.

• **Витамин А (ретинол)** является антиоксидантом, защищающим мозг от разрушения, участвует в жировом обмене, повышает иммунитет, предупреждает преждевременное старение клеток. Из растительных продуктов витамина А (точнее, провитамина, из которого потом синтезируется ретинол) много в овощах и фруктах красного и оранжевого цветов. Хороший его источник – рыбий жир.

• **Витамин С** (аскорбиновая кислота) помогает усвоиться витаминам В1, В2, В5, В9 и Е. Он также поддерживает хорошее состояние кровеносных сосудов. Содержится в цитрусовых, киви, черной смородине, землянике, шиповнике и облепихе, помидорах, капусте, болгарском перце, крапиве.

• **Витамин D** отвечает за способность мозга помнить события, даты, обрабатывать поступающую информацию. Особенно нужен тем, кто ведет активный образ жизни. Синтезируется в организме под воздействием солнечного света и поступает с такими продуктами питания, как рыбий жир, петрушка, икра, сливочное масло и молочные продукты, яичный желток.

• **Витамин B1 (тиамин)** является мощным антиоксидантом, участвует во всех видах обмена. Предотвращает появление осложнений у больных, перенесших инсульт. Содержится в овсяной, пшенной и гречневой крупах, в горохе, в большом количестве в орехах, в мясе и рыбе, в яйцах. При термической обработке продуктов витамин B1 разрушается, поэтому все-таки лучше его получать из свежих овощей и фруктов: помидоров, спаржи, зелени (укропа, кинзы, петрушки, салата, шпината), арбузов, авокадо.

• **Витамин B2 (рибофлавин)** считают витамином ума. Его недостаток напрямую влияет на расстройство нервной системы и возникновение депрессий. Участвует в образовании ферментов, необходимых для переноса кислорода. Содержится в основном в мясе и молочных продуктах.

• **Витамин B6 (пиридоксин)** участвует в обменных процессах в мозге. Его дефицит приводит к снижению способности мозга обрабатывать информацию и сказывается на процессах запоминания. Содержится в капусте, картофеле, бананах, бобовых культурах, рисе, молоке, печенке, яйцах.

• **Витамин B9 (фолиевая кислота)** важен для нормального кроветворения. При его дефиците нарушается формирование эритроцитов, а значит, возникает кислородное голодание. Фолиевая кислота показана для пожилых людей как витамин, восстанавливающий память. Содержится в апельсинах, бананах, абрикосах, моркови, капусте, тыкве, крупах, бобовых, финиках, грибах, сыре и молоке, говядине и баранине.

• **Витамин B12 (цианокобаламин)** воздействует на синтез аминокислот, отвечающих за нормальное функционирование головного мозга. Особенно хорошо этот витамин работает в паре с витамином B6. Наш организм не синтезирует это вещество, а усваивается оно только из продуктов животного происхождения и пивных дрожжей. Поэтому вегетарианцам нужно периодически употреблять молоко и яйца или витаминные комплексы, содержащие дрожжи.

• **Витамин E (токоферол)** очень важен не только для кожи, но и для нормальной работы нервной системы. Благодаря ему клетки мозга защищены от повреждений, даже после инсульта. Особенно нужен токоферол пожилым людям, поскольку он замедляет процессы старения. Витамином E богаты овсяная крупа, растительные масла, особенно оливковое и льняное, бобовые, семечки и орехи, печенка, молоко и яйца.

• **Витамин PP (никотинамид)** помогает противостоять развитию болезни Альцгеймера. Он восстанавливает поврежденные клетки, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний и количество холестерина в крови. Лучшие источники витамина PP – лук, чеснок, тыква, морковь.

• Не стоит забывать и о **микроэлементах. Йод** влияет на ясность ума. **Селен** – мощный антиоксидант, необходимый для функционирования памяти. Содержится в белых грибах, чесноке, сельди, крабах, креветках, оливковом масле, бобовых растениях, душице. **Фосфор** жизненно необходим для построения нервных клеток, отвечающих за память. Большое количество фосфора имеется в рыбе, миндале, грецких орехах, какао, яичном желтке. **Цинк** играет немаловажную роль в навыке мышления и улучшении памяти. Достаточная дневная норма цинка содержится в горсти тыквенных семечек.

Супереда для хорошей памяти

На какие продукты стоит обратить внимание для сохранения ясного ума и крепкой памяти?

В.К. Захаренкова, г. Калининград

Мозгу требуется сбалансированное питание, в котором есть белки, углеводы и жиры, все необходимые витамины и микроэлементы, а также другие биологически активные вещества. Он не любит однобоких диет, а также фастфуда – калорийного, но обедненного полезными соединениями. Приведем список продуктов, которые считаются физиологами и врачами особенно целебными для головного мозга. Это не значит, что все питание нужно построить только на их основе. Но включать их в свой рацион хотя бы 1-2 раза в неделю нужно обязательно.

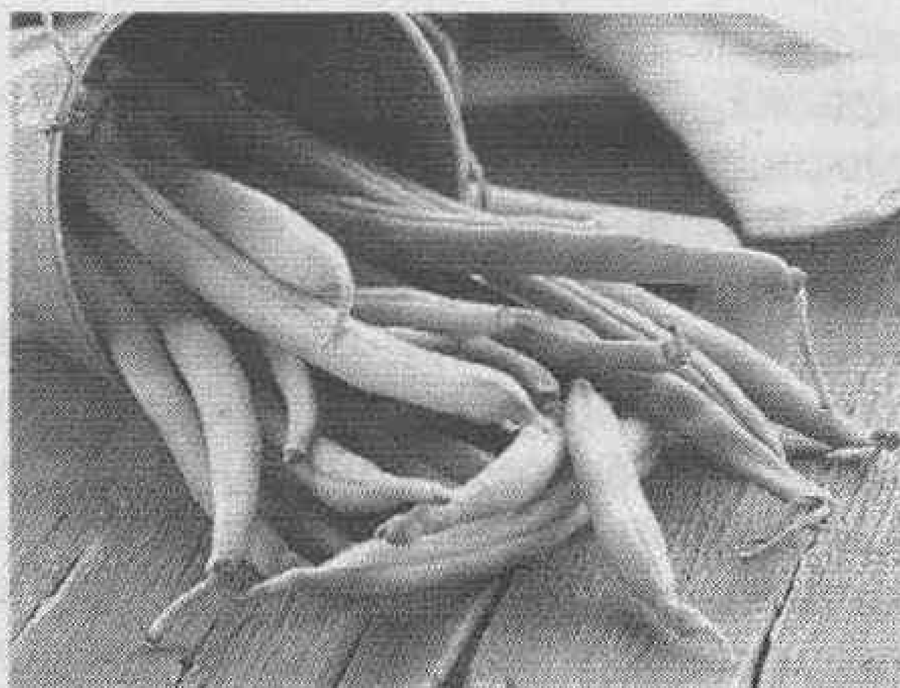
• **Авокадо** нормализует артериальное давление и снижает риск геморрагического инсульта.

• **Баклажаны,** а точнее, их кожура, содержат антоцианин – мощный антиоксидант. Он предотвращает развитие атеросклероза и защищает нервные клетки от повреждений.

• **Виноград** содержит эпикатехин, усиливающий приток крови к мозгу и улучшающий память.

• **Горький шоколад** содержит магний, необходимый для нормальной работы памяти.

• **Грецкие орехи** богаты лецитином, который улучшает работу мозга и активизирует память.



• **Зеленый горошек** является одним из лучших источников тиамина (витамина B1), без которого ухудшаются внимание, память и настроение.

• **Киви** содержит много витамина С – в одном плоде находится его дневная норма. Это мощнейший антиоксидант, который защищает мозг от свободных радикалов.

• **Клюква** очень богата антиоксидантами, снижающими негативные последствия инсульта на мозг.

• **Красная капуста** является источником полифенолов – антиоксидантов, способствующих профилактике болезни Альцгеймера.

• **Креветки** богаты витамином D, дефицит которого грозит плохим настроением, нарушением мыслительной деятельности, развитием болезни Альцгеймера.

• **Курага** содержит железо и витамин С. Железо не только необходимо для крови, оно стимулирует работу левого полушария мозга, ответственного за аналитическое мышление. Она также богата калием, необходимым для нормальной работы сердца.

• **Лосось** и другие виды красной рыбы являются одним из лучших источников омега-3 жирных кислот, которые улучшают связь между клетками мозга.

• **Морковь** содержит бета-каротин, который замедляет процессы старения в мозге и препятствует разрушению клеток, вызываемому действием свободных радикалов.

• **Морская капуста** – чемпион по содержанию йода. Его недостаток расшатывает нервную систему и чреват бессонницей, раздражительностью, депрессией и расстройством памяти.

• **Свекла** богата бетаином – веществом, способствующим улучшению настроения, самочувствия, способности концентрироваться.

• **Треска** содержит много селена, который благотворно влияет на настроение, предупреждая депрессии, повышает работоспособность. Много в ней и фосфора, дефицит которого ухудшает работу нервной системы.

• **Тыквенные семечки** – концентрированный источник полезных жирных кислот (омега-3 и омега-6), витаминов А и Е, цинка.

• **Цельнозерновой хлеб** и отруби содержат практически все витамины группы В, без которых страдает головной мозг.

• **Черника** снижает риск ухудшения работы мозга в связи со старением.

• **Шалфей** укрепляет нервную систему и память благодаря идеальному сочетанию биологически активных веществ.

Питайтесь по-средиземноморски

Не раз слышала, что в странах Средиземноморья намного реже встречаются болезни сосудов, их жители отличаются хорошей памятью. И все это благодаря особой диете. В чем она заключается? И доступна ли она в наших условиях?

Ж.Д. Рудяк, г. Саратов

Средиземноморская кухня действительно считается одной из самых здоровых и сбалансированных в мире. К несомненным достоинствам средиземноморской кухни можно отнести и то, что она очень разнообразна и вкусна.

Так что устоявшееся мнение о том, что все полезное невкусно, совершенно неверно.

Какие же правила, традиционные для жителей Средиземноморья, диетологи называют «золотым стандартом питания»?

• В качестве основного источника жиров в странах Средиземноморья используют «жидкое золото» региона – **оливковое масло**. Оно богато антиоксидантами, витаминами A, D, E и K. Кроме того, оно содержит ценные для организма жирные кислоты, в том числе линолевую кислоту, улучшающую зрение. В наших условиях альтернативой ему являются льняное и тыквенное масла, хотя оливковое масло сейчас продается везде. Главное – чтобы оно было холодного отжима и нерафинированное.

• Средиземноморская кухня славится и **ароматными пряными травами**. Эти приправы не только улучшают вкус блюд, но и позволяют использовать меньшее количество соли и жиров. Шафран, мускатный орех, майоран и другие растения являются источниками витаминов, микроэлементов и антиоксидантов. Вместо них вы вполне можете использовать пряности, которые популярны в России. К примеру, чеснок, листья петрушки и сельдерея также содержат большое количество веществ, оказывающих благотворное влияние на здоровье глаз.

• Средиземноморская кухня богата **растительными продуктами**. Традиционно это фрукты и овощи, злаковые и бобовые, орехи и семена. Продукты из пшеницы твердых сортов и ячменя, обеспечивающие поступление углеводов, необходимы для работы мышц, в том числе глазных. Жители средиземноморских стран ежедневно

съедают не менее 400 г фруктов и овощей, причем половину из них в сыром виде. Такой способ питания вполне доступен и в наших условиях – просто вместо южных даров природы используйте собранные в своей местности фрукты, овощи и ягоды.

• Еще один принцип средиземноморской кухни – **незначительное употребление мяса**, недостаток мяса частично восполняется рыбой и морепродуктами. Если вы едите слишком много мяса, в организм поступает много насыщенных жиров, ухудшающих кровообращение всех органов. А вот рыба и морепродукты улучшают кровообращение. Обратите внимание, что в Средиземноморье блюда из рыбы готовят без добавления яиц и муки, а избыток жира считается признаком плохо приготовленного блюда. Рыбу и морепродукты там принято подавать на стол с рисом или овощами.

Где искать антиоксиданты?

Не раз слышала, насколько для памяти опасны свободные радикалы, которые разрушают нервные клетки. А как с ними можно бороться?

Г.П. Игнатова, г. Иваново

Свободные радикалы – это неустойчивые химические соединения, которые образуются в процессе обмена веществ. Причем их количество увеличивается, если имеются хронические или острые заболевания, при избытке вредной пищи, недостатке физической активности и кислородном голодании, курении, стрессах. Свободные радикалы опасны тем, что они разрушают оболочки клеток, тем самым ускоряя процессы старения. Они также нарушают структуры ДНК хромосом и клеток.

Наш организм обладает набором средств защиты от свободных радикалов. Он вырабатывает особые антиокислительные ферменты, энзимы, которые разрушают вредные соединения. Однако при большой нагрузке на организм, а также с возрастом, количество этих антиокислительных энзимов уменьшается, уровень их содержания в плазме крови снижается, и свободные радикалы беспрепятственно начинают свою разрушительную работу.

Поэтому, чтобы не допустить разрушения собственного организма на клеточном уровне, нужно получать больше антиоксидантов с пищей.

Откуда их взять?

Они содержатся во многих продуктах, которые медицина настоятельно рекомендует потреблять как можно больше.

• Большое количество антиоксидантов содержат **яблоки**. Правда, все это вы будете получать только в том случае, если станете есть яблоки целиком, с кожурой. В ней содержится более чем в 6 раз больше антиоксидантов, чем в мякоти.

• **Листовые овощи** – салат, шпинат, капуста, свекольная и морковная ботва. В них содержится очень сильный антиоксидант кверцетин.

• **Томаты** – источники антиоксиданта ликопина. Но нужно учитывать, что он усваивается намного лучше из помидоров, обработанных термически, то есть тушеных или в виде пюре. Ликопином также богаты арбузы.

• **Все овощи красного, желтого и оранжевого цветов,** прежде всего сладкие перцы, как в свежем, так и в тушеном или запеченном виде.

• **Ягоды,** особенно шиповник, голубика, земляника, смородина, брусника и черника. Существует даже поговорка: «В доме, где едят землянику и чернику, врачу делать нечего».

Вообще, все свежие овощи и фрукты, особенно в сезон – великолепные борцы со свободными радикалами.

Личный опыт

Бананы – лакомство для памяти

Когда я училась в институте, денег было мало. Одним из самых доступных перекусов были бананы. Они, конечно, калорийные, зато их удобно носить в сумке, не нужно заранее готовить, да и стоят они относительно недорого. За день я съедала иногда по 6-8 штук, особенно во время сессии, когда заниматься приготовлением еды было некогда. Мои подруги пили кофе целыми чайниками, чтобы не уснуть, принимали какие-то стимулирующие таблетки, которые доставали по знакомству. А я чувствовала себя отлично – сокурсницы завидовали моей памяти и внимательности. Бананы я до сих пор очень люблю, а решив как-то прочитать про их пользу для здоровья, узнала, что они действительно очень хорошо действуют на мозг и память! В них много триптофана, а это вещество необходимо для выработки гормона серотонина. Он, в свою очередь, улучшает работу головного мозга и способствует запоминанию. Так что своим красным дипломом, думаю, я во многом обязана бананам.

Ирина Черевкова, г. Санкт-Петербург

Эффективная диета для сосудов и сердца

Слышала, что американскими врачами разработана какая-то диета, которая помогает справиться с гипертонией и укрепить сердце. В чем она заключается?

Е.Д. Астанина, г. Оренбург

Скорее всего, вы имеете в виду так называемую Dash диету (Dietary Approaches to Stop Hypertension, или диета для предотвращения гипертонии). Она действительно показывает хорошие результаты в лечении не только высокого давления, но и при сердечных заболеваниях и нарушениях мозгового кровообращения. Ее также рекомендуют для профилактики возрастных заболеваний нервной системы, в том числе связанных с расстройствами памяти.

Этой диете можно следовать постоянно, она не предполагает никаких строгих сроков (неделя, месяц, год). Она сбалансированна, обеспечивает организм энергией и всеми необходимыми веществами. К тому же диета доступна, не привязана строго к какому-то набору продуктов.

Нужно просто соблюдать определенные правила по количеству употребляемой пищи разных видов.

- **Зерновые продукты** (каши, хлеб, макароны) – 7-8 порций в день. Одна порция – это 1 средней толщины кусочек хлеба, 0,5 стакана риса или макарон из твердой пшеницы, 2 ст. л. крупы.
- **Овощи** – 5 порций в день. Одна порция – примерно 1 стакан нарезанных свежих овощей или 0,5 стакана отварных.
- **Фрукты** – 4-5 порций в день (порция – средних размеров яблоко или другой фрукт, 1/4 стакана сухофруктов, 0,5 стакана ягод, 100 мл свежего сока).
- **Молочные продукты с низким содержанием жира** – 2-3 порции в день (1 стакан молока, кефира или йогурта, 40 г творога или сыра).
- **Постное мясо, курица и любая свежая рыба** – не больше 2 порций в день (в одной порции – 80 г).
- **Орехи, семечки, фасоль и бобы** – 4-5 порций в неделю (на порцию приходится 1/3 стакана орехов, 2 ст. л. семечек, 0,5 стакана бобовых).
- **Растительные масла,** обязательно нерафинированные, – 2-3 порции в день (то есть 2-3 ч. л.).

Сюда включены и все соусы, в которых используется масло.

- **Сладости** – 5 порций в неделю (в одной порции – 1 ст. л. сахара).

Вы можете употреблять как свежие, так и замороженные овощи и фрукты. В небольших количествах полезны и консервированные овощи и фрукты. Однако вам придется отказаться от кокосов, фруктовых сиропов, жареных овощей и овощей в панировке. Что касается источников белка, то полезны продукты, которые имеют низкое содержание жиров. Постное мясо, курица (без кожи) и рыба, обезжиренные молочные продукты, орехи и яичные белки обязательно должны присутствовать в вашем рационе. Среди этих продуктов особое внимание обратите на рыбу. Это не только хороший источник белка, рыба содержит омега-3 жирные кислоты, которые снижают концентрацию триглицеридов в крови. Научно доказано, что 2 рыбных дня в неделю снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний на 50%!

Фасоль, чечевица, горох содержат большое количество белка с низким содержанием жира и холестерина, что делает их хорошей заменой продуктов животного происхождения.

Хорошим источником белка и других питательных веществ, которые способствуют нормализации артериального давления и улучшают работу сердца, являются и цельные зерна. Большое количество пищевых волокон и минеральных веществ делает их одним из основных продуктов здорового питания.

Однако помните, что полезны зерновые каши и хлеб из непросеянной муки, а не булка, пончики, печенье и пирожные.

Конечно, изредка можно себя побаловать чем-то не слишком полезным, но очень вкусным.

Холестерин необходим!

Сейчас столько говорят о вреде холестерина. А я слышала, что без него ухудшается память. Где же тогда правда?

Ирина Георгиевна Колотилова, г. Архангельск

Уважаемая Ирина Георгиевна! Всем известно, что холестерин – это основной фактор риска развития атеросклероза и сопутствующих ему заболеваний, в том числе и нарушений памяти. Но вся проблема в том, что холестерин одновременно является важной составляющей миелиновой оболочки нервных клеток, без которой

они просто перестают работать. К тому же он участвует во многих обменных процессах.

К сожалению, только не так давно людям начали разъяснять, что не весь холестерин опасен для здоровья. Полностью отказываться от сливочного масла, мяса, сметаны, яиц и других продуктов животного происхождения не менее вредно, чем питаться только ими.

К тому же было обнаружено, что даже у людей, совершенно исключивших все эти продукты, например у полных вегетарианцев, в крови часто обнаруживался повышенный уровень «плохого» холестерина.

Что такое холестерин? Это жироподобное вещество, которое образуется в печени или поступает в организм с продуктами питания животного происхождения. Так вот – 80% холестерина попадает в кровь не с пищей, а как раз синтезируется нашей печенью!

Замечена такая закономерность: у людей, которые перестали есть животные жиры, но при этом потребляют много сладких продуктов или растительных масел, печень больше синтезирует липопротеидов низкой плотности (ЛПНП), то есть «плохого» холестерина.

Если же питаться сбалансированно, вводя в рацион немного животных белков, разумно потреблять растительные масла, исключить все трансжиры и максимально ограничить сладости, то в крови устанавливается нормальное соотношение между ЛПНП и ЛПВП («хороший» холестерин, или липопротеиды высокой плотности).

Как организовать свое питание, чтобы соблюдать баланс между «вредным» и «полезным» холестерином и не лишать мозг необходимых ему жирных кислот для построения оболочек нейронов?

1 Из пищи, богатой белками и жирами, выбирайте не мясо, а **рыбу и орехи**. Эти продукты содержат полезные жирные кислоты, которые снижают уровень «плохого» холестерина.

2 Ешьте больше **клетчатки**. Она бывает двух видов, и оба полезны. Растворимая клетчатка, которая содержится во фруктах, свекле и овсе, снижает уровень холестерина и удаляет желчные кислоты. Нерастворимая клетчатка (бобовые, овощи, зелень, сухофрукты и ягоды с семечками) ускоряет процесс пищеварения, нормализует деятельность полезной микрофлоры кишечника, косвенно способствуя выводу из организма «плохого» холестерина.

3 Из **растительных масел** отдавайте предпочтение тем, что получены **методом холодного отжима**. Они, кроме жиров, сохраняют значительную часть других полезных веществ – витаминов, микроэлементов. Особенно полез-

ны оливковое, тыквенное, льняное масла. Добавляйте их в готовые блюда, а не используйте для жарки!

4 Из приправ полезны **сельдерей и укроп, горчица и хрен, репчатый и зеленый лук**. Не забывайте добавлять в первые блюда растертый свежий чеснок – один из самых сильных борцов с холестерином.

5 Пейте **полезные напитки**. Крепкий кофе, провоцирующий возбуждение центральной нервной системы, может вызвать повышенное образование холестерина печенью. Так что не злоупотребляйте этим напитком, лучше пейте зеленый чай. Он содержит полифенольные соединения, которые активируют распад жиров и понижают холестерин, а также являются антиоксидантами. Если добавить в зеленый чай дольку лимона, этот напиток будет иметь еще более сильное антисклеротическое действие.

6 Для предупреждения развития атеросклероза регулярно пейте **сок редьки с медом** и **сок из листьев белокочанной капусты, компот из черной смородины.**

О пользе вина

Правда ли, что хорошее красное вино в разумных количествах полезно для укрепления памяти? Ведь везде пишут, что алкоголь для мозга вреден.

Екатерина Горохова, г. Анапа

Для здоровья вредно злоупотребление алкоголем. Не приносят ему большой пользы и напитки, сделанные методом дистилляции, – водка, виски, ром, текила и другие. О целебных же свойствах натурального виноградного вина известно с древних времен. Существует даже целое направление медицины – энотерапия, то есть лечение вином. Конечно же, если речь идет о небольших его количествах – не более чем бокал в день. Во многом своими полезными свойствами вино обязано винограду, из которого его получают.

Многие биологически активные вещества, содержащиеся в нем, переходят и в вино.

• **Калий**, на который приходится 60% количества микроэлементов в кожице и мякоти плодов, а также содержащиеся в ягодах гликозиды необходимы для нормальной

сердечной деятельности и здоровья почек.

• **Органические кислоты** – винная, яблочная, янтарная, фосфорная, лимонная и другие – улучшают обмен веществ. Они также нужны для хорошей работы поджелудочной железы.

• В винограде содержится практически полный набор необходимых нам **витаминов**, но особенно он богат аскорбиновой кислотой, каротином, витаминами B1, B2, B6 и PP.

• **Полифенолы, флавоноиды и антоцианы,** которых особенно много в кожице, являются природными антиоксидантами. Они борются со свободными радикалами, тем самым замедляя процессы старения и предотвращая развитие онкологических заболеваний.

В процессе брожения и выдержки в дополнение к пользе свежего винограда и виноградного сока вино приобретает новые лечебные свойства.

• Красное вино – это концентрированный источник легкоусвояемого **железа**, поэтому при анемии рекомендуется выпивать по 100 мл вина в день.

• Вещество **ресвератрол**, количество которого в вине больше, чем в виноградном соке, благоприятно влияет на состояние сердечно-сосудистой системы, кроветворные функции, нервную систему, железы внутренней секреции. Исследования показали, что оно также обладает противораковым и антимикробным эффектом.

Согласно энотерапии, лучшими целебными свойствами обладает именно красное сухое вино. За ним следует розовое, а польза белого вина еще меньше.

Напитки для экзамена

Моя дочка учится в институте. Когда подходит пора экзаменов, она чашками пьет крепкий кофе, а иногда и энергетические напитки из банок. Говорит, это помогает работать голове и улучшает память. Можно ли чем-то заменить эти вредности?

Вера Николаевна Карагаева, г. Чебоксары

Кофе дает кратковременный тонизирующий эффект, расширяя сосуды и вызывая прилив крови к головному мозгу. Но его действие непродолжительно. Если же пить кофе в слишком больших количествах, возникает огромная нагрузка на сердце и артерии, что чревато серьезными проблемами. Энергетические напитки еще более опасны, потому что, кроме кофеина, в них содержится огромное

количество сахара. Такие стимуляторы до какой-то степени будут поддерживать активность головного мозга, остроту внимания и память. Но затем наступает резкий спад активности, и есть вероятность того, что все, что было выучено, просто потеряется в недрах памяти по причине истощения мозга.

Чем можно заменить кофе и баночные энергетики?

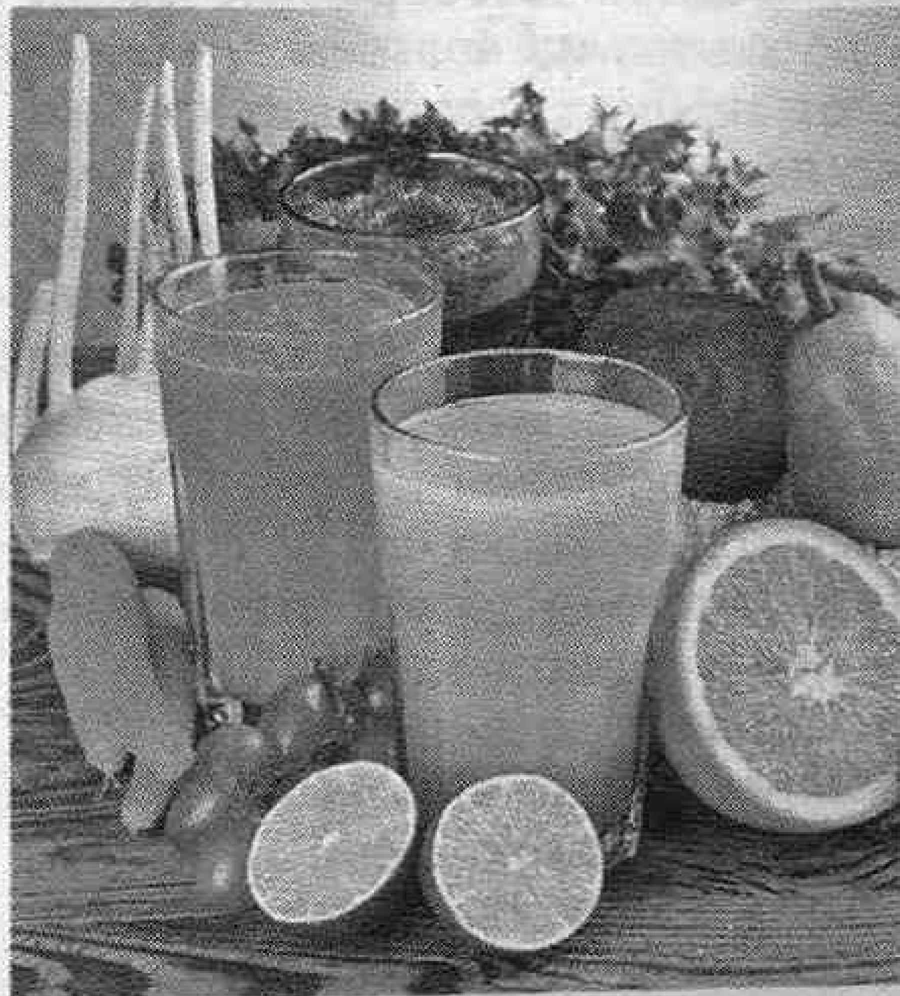
• **Заварите зеленый чай.** Добавьте в него 1/2 ч. л. имбиря, щепотку корицы, ломтик лимона, 1 ч. л. меда. Сочетание нескольких вкусов в этом необычном чае приятно удивит вас и придаст вам бодрости.

• Даже **стакан холодной воды,** выпитый натощак, будоражит нервную систему, заставляя нас забыть о сне и вялости. Если же вместо воды вы выпьете холодный томатный сок с мелко нарезанным укропом, вы еще быстрее взбодритесь, ведь это настоящий кладезь витаминов. Обратите внимание, что пить его надо медленно, маленькими глотками.

• Приготовьте **безалкогольный энергетический коктейль**. Банан имельчите в блендере или просто разомните вилкой, добавьте сок 1 апельсина и 1/2 лимона и взбейте. Это рецепт первого коктейля. Для приготовления второго коктейля вам понадобится сок 1/2 моркови и такого же по размеру корня сельдерея; смешайте их с бананово-цитрусовым соком и добавьте лед по вкусу. Этот напиток чрезвычайно полезен и заряжает энергией на весь день!

• Еще один **фруктовый коктейль**. Смешайте в блендере 1 очищенный банан, 1 нарезанный ломтиками киви, 1,5 ч. л. меда, 5 замороженных ягод клубники и 1 стакан охлажденного яблочного сока. Обратите внимание, что этот приятный на вкус напиток приготовлен из продуктов, которые положительно действуют на нас даже своим цветом. По мнению психологов, красный наполняет энергией, желтый активизирует силы и тонизирует, а зеленый вносит ощущение гармонии и покоя.

Помните, что усталость и снижение работоспособности мозга могут быть результатом обезвоживания организма. Если вы не выпиваете 1,5-2 л жидкости в день, это приводит к почти 30%-но+му снижению скорости умственных процессов.



Какой чай лучше пить?

Чай считается напитком, полезным для работы мозга. Но коллега на работе сказала, что это касается только зеленого чая. Значит ли это, что обычный черный чай вреден?

Наталия Скоробогат, г. Минск

Чай – одно из лучших средств профилактики болезней и старения. Его листья богаты сильными антиоксидантами и другими компонентами, которые эффективно предупреждают раковые и сердечно-сосудистые заболевания, обладают хорошими тонизирующими свойствами.

Для здоровья полезен любой качественный чай, но все же ученые считают, что в качестве профилактического средства, предотвращающего старение головного мозга, зеленый чай более эффективен. Он создает своеобразную защитную линию из протеинов, причем этот эффект продолжается около недели. Черный чай действует так же, однако эффективен лишь один день. Эксперты Университета Ньюкасла подчеркивают, что побочных эффектов у чая нет, к тому же он популярен и дешев. Всего лишь одна чашка чая по содержанию антиоксидантов равноценна целой порции овощей!

Однако зеленый чай капризен – все его полезные свойства исчезают при обработке. Если вы хотите защитить себя от старения, готовьте и пейте чай правильно: уровень антиоксидантов в свежезаваренном чае на 22% выше, чем в том, что уже успел остыть, поэтому пить чай следует в течение часа после того, как он был заварен. Рекомендуемая учеными норма – около пяти чашек свежего чая в день.

Кстати, из зеленых чайных листьев можно приготовить не только обычный чай, но и другие вкусные и полезные напитки.

- 3 средних зеленых яблока мелко нарезать, залить 1 л воды и варить на слабом огне 15 минут. Этим отваром залить листья зеленого чая (4 ч. л.) и дать настояться.
- В большой фарфоровый чайник всыпать 2 ч. л. заварки, добавить 2 бутончика гвоздики, щепотку молотой корицы и 1 ч. л. лимонной цедры. Залить кипятком и дать настояться 15 минут.
- Заварите зеленый чай с несколькими листиками мяты. Дайте настояться 5 минут, после чего перелейте в графин, добавьте немного меда и несколько кружочков лимона и поставьте остужаться в холодильник.
- 2 ч. л. заварки залейте 0,5 л воды, дайте настояться 5 минут.

После чего перелейте напиток в блендер, добавьте несколько листиков мяты, крупных виноградин и кусочков ананаса. Хорошо взбейте и разлейте по высоким стаканам со льдом.

Бодрящие специи

Кто-то мне говорил, что в восточной медицине для поддержания умственной деятельности и хорошей памяти используются разные специи. Не могли бы вы рассказать об этом подробнее?

Н.Т. Юсакова, г. Хабаровск

Действительно, существуют специи, которые мягко действуют на нервную систему, стимулируя работу головного мозга. Прежде всего это тмин, паприка и корица. Вы можете проверить их позитивное действие, приготовив давно знакомые блюда с новыми приправами.

Например, на десерт к чаю приготовьте вкусное и полезное блюдо – печеное яблоко с корицей. Вырежьте сердцевину яблока, насыпьте туда 1/4 ч.л. корицы и запеките в духовке. Кстати, врачи рекомендуют съедать в день именно столько этой пряности. Если вы делаете домашнюю выпечку, творожные запеканки, то корица и здесь вам пригодится.

Теперь поговорим о тех специях, которые не столько активизируют умственную деятельность, сколько сохраняют здоровье нервной системы. Это имбирь, куркума и карри. Эти специи содержат вещество под названием куркумин. Оно способно стимулировать иммунную систему и активировать гены, отвечающие за борьбу с вредными воздействиями, в частности с продуктами окислительных процессов. Эти гены также управляют процессами восстановления в организме, обеспечивая долголетие. Благодаря своим защитным свойствам куркумин противостоит болезням старения мозга, в том числе болезни Альцгеймера, которая до сих пор считается неизлечимой.

Для предотвращения ухудшения памяти и интеллектуальных функций мозга регулярно используйте три названные специи в своем рационе.

Предлагаем вам рецепт приготовления рыбы с приправами.

Смешайте 1 ч. л. куркумы, 1 растертый зубчик чеснока, 50 г тертого на терке имбиря (1 ст. л. с горкой), немного соли. Филе плотной белой рыбы нарежьте на

порции и обжарьте на сковороде с небольшим количеством рафинированного масла, постоянно смазывая рыбу и с помощью кисточки смесью приправ. Подавайте рыбу с гарниром из отварного риса, заправленного соком лимона и посыпанного измельченной мятой.

Личный опыт

Ешьте рыбу!

Во всех статьях и книгах пишут про то, что для поддержания хорошей памяти нужно обязательно есть красную морскую рыбу, то есть лосося, форель, горбушу. В ней много омега-3 жирных кислот и фосфора, необходимых для нормальной работы головного мозга. Только нужно понимать, что такая рыба обычному пенсионеру практически недоступна, особенно в глубинке. Ее можно купить только в виде консервов, а там столько соли и консервантов, что о пользе можно забыть. Зато почти везде в магазинах есть обычная селедка. Я специально посмотрела по справочнику – по своему составу она ничуть не хуже красной рыбы, и все жирные кислоты в ней тоже есть. Плюс большое количество железа, необходимого для крови. Соленую селедку, чтобы улучшить вкус и избавиться от излишков соли, я вымачиваю в молоке или просто в холодной воде. И потом с удовольствием ем ее с луком и хлебом. Что может быть полезнее для памяти!

А.В. Бакранова, г. Златоуст

Три орешка в день

Моя бабушка и мама дожили до глубокой старости и никогда не жаловались на память. Бабушка объясняла, что своим ясным умом она обязана чесноку, луку, капусте и орехам. Шутила, конечно, но в каждой шутке есть доля правды. Вазочка с орехами всегда стояла у нас на столе – никаких конфет или печенья, только грецкие орехи, фундук и миндаль. И нас приучали съедать в день как минимум по 3 штуки каждого орешка. Уже потом я вычитала, что орехи, если они не жареные и не соленые, являются одним из лучших источников полезных жиров, необходимых для работы мозга. Плюс в них много калия, магния, цинка, которые полезны для нервной системы. Я сейчас тоже придерживаюсь бабушкиного и маминого правила – вместо колбасы или пирожка лучше съем заветные орешки. И на память в свои 74 года не жалуюсь.

Тамара Павловна Кургина, г. Ставрополь

Развиваем память

Доступные упражнения

Несколько лет назад я перенес инсульт. Сейчас уже почти полностью восстановился, новые знакомые даже не подозревают, что у меня были проблемы. Но вот память, конечно, не такая, как раньше. Подскажите какие-нибудь несложные упражнения для ее тренировки.

Д.В. Лядов, г. Санкт-Петербург

Различных упражнений, рассчитанных на тренировку памяти, существует немало. К тому же вы всегда можете сочинить их для себя сами. Например, запоминая стихи, имена героев рассказов или столицы разных стран. Но лучше, если в своих упражнениях вы будете сочетать разные виды запоминания – механические и логические, звуковые и на слух. Вы лучше запомните что-то, если не просто проговорите информацию про себя, а несколько раз ее напишете от руки (но не на компьютере).

Предлагаем вам несколько упражнений разного уровня сложности, на основе которых вы можете создавать свои тренинги для памяти.

- После того как вы проснулись, не вставая с постели, произнесите вслух все буквы алфавита по очереди, придумывая на каждую букву слово. Если задумались более 15 секунд, двигайтесь дальше, пропустив эту букву. Попробуйте проделать то же самое в обратном порядке, двигаясь от «Я» до «А». То же самое проделайте с цифрами от 1 до 100. Если вы когда-то учили иностранный язык, вспомните алфавит и счет на нем.
- Перед тем как пойти в магазин за продуктами – запишите их на листочке. Несколько раз прочитайте (вслух или про себя), но

не берите список с собой, а попытайтесь вспомнить все, что вы в него внесли. Вернувшись домой, сверьтесь – не забыли ли вы что-то купить.

• Попросите кого-нибудь из близких и знакомых зачитывать пары слов, которые ассоциативно связаны, например «зима – снег», «курица – яйцо», «паутина – муха». Постаравшись их запомнить, попросите прочесть еще раз, но только первые слова из пар, остальные вы должны назвать самостоятельно.

• Если у вас есть игральные карты или любые другие карточки с рисунками или буквами, разложите их на столе лицевой стороной вниз. Для начала 2 ряда по 4 карты в каждом. Быстро переверните, посмотрите на них 10 секунд и снова верните в исходное положение. Теперь, прежде чем перевернуть карту, называйте то, что на ней было изображено. Постепенно усложняйте задачу, выкладывая больше рядов.

• Купите в магазине школьных принадлежностей контурные карты. Постарайтесь по памяти подписать на них города, реки, озера и страны, которые вы вспомните. Потом сверьтесь с обычной картой. Выполняйте такую тренировку ежедневно – вы не только улучшите свои знания в области географии, но и укрепите память.

• Хорошо тренируют память любые настольные игры – шахматы, шашки, нарды, го.

• Разгадывая кроссворды, не подглядывайте в ответы или специальные справочники, а старайтесь стремиться к тому, чтобы вписать в клеточки как можно больше слов, полагаясь только на память. Ведь вы наверняка знаете много, но просто забыли. .

Игра в сыщика

Я иногда не могу ответить на вопрос, где находится магазин, мимо которого, как потом оказывается, прохожу по 10 раз на неделе. И если иду за кем-то в новое место, ни за что потом не смогу сама найти дорогу. Хотя вроде бы на память не жалуюсь. Как можно решить эту проблему?

Ольга Леонидовна Золоткова, г. Новосибирск

Уважаемая Ольга Леонидовна! В вашем случае проблема не в памяти как таковой, а в концентрации внимания. Когда вы идете по делам и заняты своими мыслями, вы просто не обращаете внимания на окружающую обстановку – на улицы и здания, мимо которых

проходите, на встречающихся вам людей.

То же самое происходит и в тех случаях, когда вы следуете по незнакомой дороге за кем-то, кто уже ее знает, – вы полагаетесь на его опыт, а сами расслабляетесь и, соответственно, потом не можете вспомнить пройденный путь.

Конечно, вам не нужно каждый день по дороге на работу внимательно все осматривать вокруг и откладывать в память. Незачем перегружать мозг. Но наиболее важные вещи – магазины, примечательные здания, названия боковых улиц – неплохо бы запомнить. Это пригодится вам, если понадобится, например, кому-то объяснить, как найти вас. Просто выберите один день и поиграйте в сыщика.

Это полезное упражнение не только поможет тренировке вашей наблюдательности, внимания к мелочам и памяти, но и сделает рутинный поход на работу более интересным. Если вы пользуетесь общественным транспортом, в этот день не берите с собой книгу и не смотрите в телефон, а целиком сосредоточьтесь на том, мимо чего проезжает ваш автобус (трамвай, троллейбус).

Станьте на время «сыщиком»: по дороге на работу или в супермаркет активизируйте все органы чувств. Смотрите, слушайте, улавливайте запахи... Как пахнет остановка «Хлебозавод»? Какие звуки раздаются с ближайшего базара, который начинает работать задолго до того, как вы встанете с постели? О чем судачат сидящие рядом женщины?



Чем большее количество органов чувств вы используете, тем прочнее отпечатается информация в вашем мозгу. Именно так ведут себя маленькие дети, которые обладают практически неисчерпаемыми возможностями обучения! Вспомните свои собственные детские годы – какими яркими были ваши впечатления!

А придя вечером домой, попробуйте вспомнить все увиденное, услышанное и «унюханное». Можно даже нарисовать карту вашего пути до работы, отметив все «достопримечательности», а на следующий день сверить ее с тем, что есть на самом деле. Так вы сможете оценить, насколько внимательными вы были и насколько хорошо сработала ваша память. Если вы будете проводить такие тренировки

в игровой форме регулярно, когда отправляетесь в новые места, постепенно вы заметите, что у вас вырабатывается очень важная привычка – внимательно отмечать встречающиеся вам объекты и без лишних усилий откладывать их в памяти. чтобы потом в нужный момент легко извлечь оттуда полезную информацию.

Если у вас плохая память на лица

По работе мне приходится сталкиваться со многими людьми. Иногда возникают неудобные ситуации – приходит клиент, который был недавно, а я не могу его вспомнить. Можно ли как-то научиться запоминать людей лучше?

Т.М. Шинкарева, г. Пермь

Не всегда невозможность запомнить лица людей связана с проблемами зрительной памяти. Может быть, вы подсознательно закрываетесь от незнакомых людей.

Так часто бывает, если у вас есть проблемы с самооценкой – при встрече с незнакомыми людьми вы стараетесь почти не смотреть в их лица, отводите глаза, напускаете на себя «рабочий», «занятой» вид, больше чем нужно смотрите в документы, и так далее.

Понаблюдайте за собой при общении с незнакомыми людьми: насколько вы чувствуете себя спокойно, не стараетесь ли намеренно не смотреть на человека. В 80 случаях из 100 дело именно в этой проблеме, и после работы с причинами такого поведения человек прекрасно запоминает новые лица.

Если же дело действительно, в плохой памяти на лица, попробуйте попрактиковать такой метод тренировки зрительной памяти. Когда смотрите на человека, общаетесь с ним, обязательно подберите в своей памяти человека-двойника для него. Это может быть кто-то из ваших знакомых, родных или из известных людей, звезд эстрады – неважно. Смотрите и размышляйте. На кого похож этот мужчина? Пусть даже очень отдаленно? Цветом глаз, складом фигуры, прической, голосом – неважно чем, неважно насколько сильно, но обязательно подберите ассоциацию. Пока вы будете об этом думать, вы обязательно запомните стоящего перед вами человека.

Создание нестандартных ситуаций

Коллега по работе рассказывал, что на каком-то тренинге им предлагали разные смешные упражнения – походить спиной вперед или делать какие-то вещи с завязанными глазами. Психолог объяснил, что это полезно для развития памяти. Действительно ли помогают такие действия?

П.Л. Доренко, г. Армавир

Да, такая методика в психологии существует. Она предназначена для развития способности быстро ориентироваться в незнакомых условиях, тренировки органов чувств и развития памяти. Основная идея – создание ситуаций, в которых приходится действовать не так, как обычно. Методика очень эффективная, и ее легко можно использовать самостоятельно. Делайте простые упражнения регулярно, и вы заметите, насколько внимательнее вы стали, как улучшились ваши способность к запоминанию и скорость реакции.

• Если вы правша, попробуйте в течение часа выполнять все привычные действия левой рукой (для левши, наоборот, правой). Держите в ней карандаш или мышку компьютера, переключайте кнопки на пульте телевизора, беритесь за ручку двери. В первое время не нужно пытаться пользоваться левой рукой, если вам нужно нарезать что-то ножом, побриться или взять чашку с горячим чаем. Вы сами заметите, насколько трудно выполнять обычную работу рукой, которая всегда была для вас только вспомогательной. Поэтому рисковать не нужно. Но постепенно вам будет все легче оперировать обеими руками. У такого упражнения есть практическая польза – если ваша правая рука занята, например, сумкой, вы легко сможете открыть дверь левой. Но главное – оно развивает то полушарие мозга, которое обычно «ленится». Благодаря этому улучшаются общие умственные способности и память.

• Попробуйте походить по квартире с завязанными глазами. Поначалу избегайте кухни и ванной комнаты, чтобы не получить травму. Освойте гостиную, спальню. Пощупайте все привычные вам предметы пальцами, прислушайтесь к издаваемым ими звукам, которые вы обычно не замечаете, – скрип стула, шорох штор. Попытайтесь вспомнить, где лежат какие-то вещи, и потом проверьте – найдите их, полагаясь только на осязание. Постепенно расширяйте зону прогулок по дому. Со временем попробуйте выполнять

простейшую работу по дому с закрытыми глазами. Это упражнение очень хорошо развивает слуховую и осязательную память.

• Если вы всегда ездите на работу на автобусе или машине по одному и тому же маршруту, в один из дней пройдите хотя бы часть пути пешком, полагаясь только на свою память. Очень часто, находясь в транспорте, вы просто не замечаете всех мелких поворотов и перекрестков. Поэтому не удивляйтесь, если после нескольких лет рутины вы вдруг свернете не там или не сможете вспомнить, как далеко еще идти. Кстати, такие прогулки полезны и с другой стороны – они помогают избавиться от лишнего веса, улучшают кровоснабжение головного мозга и тренируют мышцы.

• Попробуйте читать вывески, заголовки статей, названия продуктов задом наперед. И не просто читать, а еще и запоминать непривычное произношение. Практического смысла в таком упражнении нет, но оно очень хорошо тренирует память.

Учите новые языки

У нас одна школа иностранных языков запустила рекламу – курсы для пенсионеров с большой скидкой. Можно было бы пойти, но вот зачем? За границу я не поеду, а туристов из дальних стран в наших местах почти не бывает. Зачем вообще старикам чужой язык?

Галина Сергеевна Барсукова, г. Нижний Тагил

Уважаемая Галина Сергеевна! Вы совсем зря считаете, что занятия иностранным языком предназначены только для молодых, тех, кому он нужен по долгу работы, или путешественников.

Изучение нового языка полезно не только для общего развития, но и приносит ощутимые преимущества для физического здоровья.

И это доказано многочисленными исследованиями. Процесс запоминания новых слов, грамматических конструкций, непривычного произношения оказывает большое влияние на работу головного мозга.

• Такая тренировка позволяет дольше сохранять интеллектуальные способности в пожилом возрасте. Ведь, изучая язык, вы развиваете связи между нейронами мозга. В этом случае мозг работает намного интенсивнее, чем, например, при разгадывании сканвордов или просто чтении книг на родном языке. По статистике, например, старческая

деменция, или болезнь Альцгеймера, у людей, занимающихся изучением иностранных языков, встречается реже, а если развивается, то на несколько лет позже.

- Было отмечено, что у тех, кто в пожилом возрасте начал изучать язык, улучшаются реакции в нестандартных ситуациях, они быстрее принимают решения.
- Вам будет легче справляться со стрессовыми ситуациями, потому что при изучении языка вы волей-неволей дисциплинируете себя.
- Усиленная работа головного мозга требует повышенного количества кислорода и питательных веществ, улучшает его кровоснабжение. А это хорошая профилактика инсульта.

Подумайте и о практической стороне приобретенных вами новых знаний. Да, возможно, вы никогда не сможете напрямую пообщаться с носителем языка. Но зато вы сможете понимать слова любимых песен, этикетки на импортных товарах, находить рецепты новых блюд в Интернете.

К тому же совсем необязательно изучать иностранные языки. Можно освоить хотя бы основные фразы на одном из языков соседних народов. Представьте, как удивится ваша соседка из Татарстана или Осетии, если вы поприветствуете ее на родном языке. Или попробуете торговаться на рынке на армянском, азербайджанском или киргизском. Совсем не обязательно вдаваться в сложности склонений и спряжений. Освойте фразы вежливости, выучите счет.

Личный опыт

Все разложено по столбикам

Всю жизнь я проработала кладовщиком, вела учет сотен мелких единиц хранения в гроссбухах. Поэтому привыкла, что все у меня разнесено по столбикам и строчкам даже в повседневной жизни. Такое умение все структурировать в голове мне очень помогло. У меня был микроинсульт – паралича тела не было, но вот речь и память пострадали сильно. Приходилось, как маленькой, учиться читать и писать. Но, видно, где-то в голове, в той части, что не пострадала, сохранился навык раскладывать все по столбикам. И это значительно ускорило мое восстановление. Даже какие-то бытовые вещи – что где лежит, что нужно не забыть – я в уме записывала в таблички и ставила галочки, если что-то выполнила. Врачи потом удивлялись – как же я так быстро вернула себе способность к запоминанию. А я знаю – все благодаря организованному складу в голове.

З.А. Ковальчук, г. Воркута

Как запоминать слова?

У меня большая проблема: я очень плохо запоминаю новые слова – не только в иностранном языке, но и в русском, если они сложные. Друзья часто смеются над моими ошибками. Что может мне помочь?

Дмитрий С., г. Великий Новгород

В детстве мы очень легко запоминаем новые слова и без труда используем их, делая небольшие ошибки. Не задумываясь об их структуре, грамматической принадлежности или этимологии, то есть происхождении.

Но с возрастом наша память становится не такой цепкой, просто улавливать слова на слух мы уже так просто не можем. Для нас все большее значение играет смысловая нагрузка.

Если относительно короткие слова запоминаются легко, то сложные, и тем более иностранные, даются с большим трудом. Особенно сейчас, когда появилось очень много заимствованных терминов, связанных с компьютерами, бизнесом, медициной.

Пожилым людям очень тяжело даются названия лекарств – об этом фармацевты даже сочиняют анекдоты.

Да, новые слова запоминать сложно, если подходить к этому только с точки зрения механической памяти. Можно бесконечно много раз повторять слово, но зубрежка не даст возможности правильно им воспользоваться. К тому же при таком способе запоминания очень легко сделать ошибку при воспроизведении – переставив буквы или спутав с другим похожим словом.

Как же тогда поступить, чтобы языковые новинки давались легко?

1 Создайте мотивацию. Бесполезно заучивать новое слово, если вы не планируете его использовать в будущем, а хотите запомнить просто на всякий случай, чтобы, может быть, вставить его где-нибудь в разговоре. Какой смысл выучить название «дезоксирибонуклеиновая кислота», если вы не собираетесь писать статью по биохимии? Даже специалисты практически никогда не произносят это словосочетание, обходясь простым «ДНК». Это касается и иностранных языков: если вы учите язык как разговорный, для общения, а не для того, чтобы переводить книги, не тратьте время на изучение слов, которые вы вряд ли используете в разговоре, но которые, к сожалению,

часто появляются в некоторых самоучителях. Зачем вам знать, как на английском языке будет «ясень» или «броненосец», если вы не собираетесь обсуждать с собеседником биологию? Заострите внимание на более полезных словах – простых глаголах, предметах обстановки, названиях продуктов.

2 **Подключайте к механическому запоминанию эмоции.** Дело в том, что эмоциональная память намного крепче, чем механическая, зрительная или слуховая. Встретив новое слово, обязательно поместите его в какой-нибудь контекст, ситуацию. Представьте, как вы используете слово в кругу друзей, обращая внимание на окружающую обстановку. Пофантазируйте о реакции окружающих, сочините их ответы. Прокрутите ситуацию несколько раз в разных вариантах, обязательно обращая внимание на эмоциональную составляющую. Вы удивитесь, насколько крепко новое слово отложилось в вашей памяти.

3 **Применяйте новое слово на практике при любой возможности.** Конечно, к месту, а не просто вставляя его в середине разговора. Если такой возможности в ближайшем будущем не предвидится, просто раз в неделю обновляйте память, сочинив предложение с новым словом и записав его на бумаге.

4 **Разбивайте сложные слова на составные части, запоминайте их и уже потом снова складывайте слово обратно.** Для примера, слово, в котором часто делают ошибку – «инцидент». Чтобы этого не случилось, разложите его на две половинки – «инци» и «дент». Если вы произнесете их несколько раз, то уже никогда не напишете в середине слова лишнюю букву «н».

5 **При изучении иностранных слов, если вы не филолог, а язык вам нужен только на базовом уровне, всегда подыскивайте чужим словам аналоги из родного языка,** желательно как-то с ними связанные. Например, английское слово table (стол) легче запомнится, если вы его соотнесете с русским «таблица» или «табло», то есть что-то прямоугольное и плоское.

6 **Используйте карточки и «липучки» (самоклеящиеся бумажки для заметок).** Пишите на них новые для вас слова и размещайте там, где они будут чаще попадаться вам на глаза. Особенно эта методика эффективна в изучении иностранных слов – в этом случае размещайте записи с названиями прямо на предметах, к которым они относятся.

7 **Читайте тексты, где вам могут встретиться изученные вами слова, смотрите телепередачи.** Так вы поймете, как

правильно использовать их в контексте, в разговорной речи.

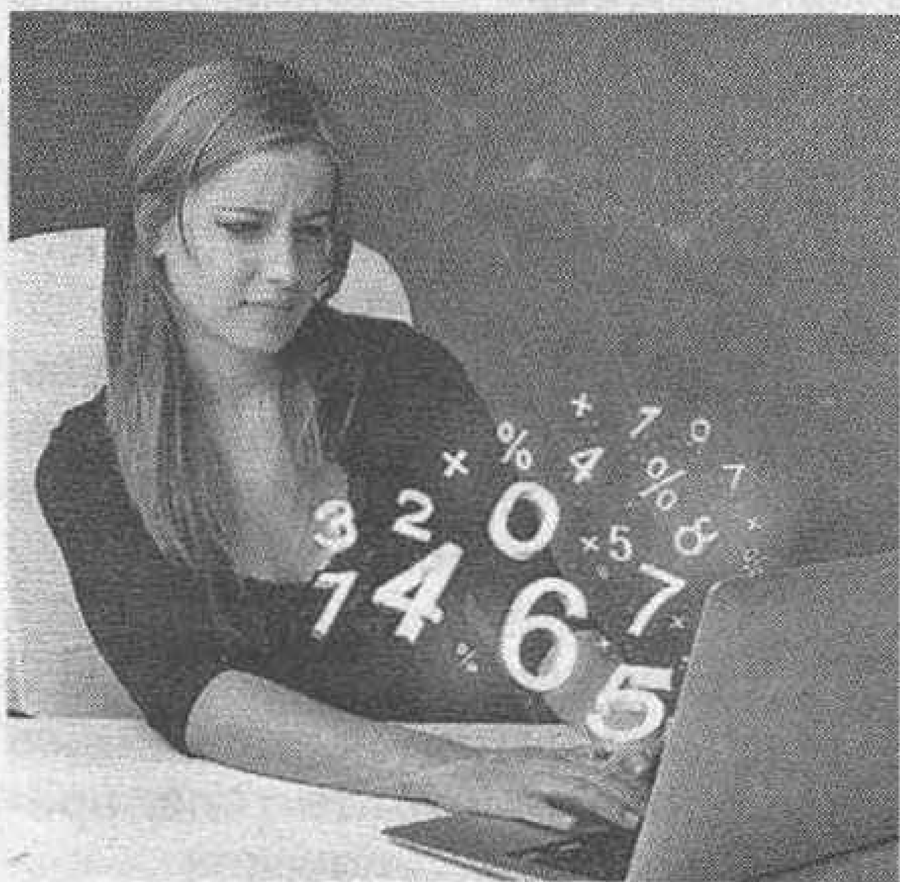
8 Заучив новое слово так, чтобы оно навсегда отпечаталось в вашей памяти, не останавливайтесь на достигнутом. Для закрепления материала теперь осваивайте однокоренные слова, синонимы и антонимы, чтобы создать в голове ассоциативные ряды.

Ассоциации для цифр

Какие техники можно использовать для того, чтобы запоминать цифры? Я не могу удержать в голове даже короткие номера телефонов.

Анастасия Ревкович, г. Смоленск

Цифры абстрактны, их рядам, тем же номерам телефонов или ПИН-кодам, трудно подобрать какую-то логическую основу или смысл. Поэтому запомнить их не так просто. Тем более что сейчас многие пользуются памятью в телефоне для сохранения номеров и даже не пытаются сохранить их



в своей собственной памяти. Все математические расчеты производятся на компьютере или калькуляторе, что тоже не способствует навыкам запоминания. Между тем держать в голове хотя бы самые необходимые номера необходимо хотя бы в целях безопасности. Например, банки не рекомендуют записывать ПИН-коды карточек и хранить эти коды рядом с ними, чтобы у мошенников не было возможности воспользоваться вашим счетом, если вы случайно потеряете карту или забудете где-то.

Одним из эффективных методов запоминания цифр считается метод ассоциаций. С его принципами вы знакомы со школы. Помните, для того, чтобы не сделать ошибки в последовательности цветов в спектре, вы заучивали фразу «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан»?

Примерно по такой же схеме можно запоминать и номера телефонов или другие сочетания цифр.

• Присвойте каждой цифре определенную букву. Удобнее всего это делать по порядковому номеру буквы в алфавите (1 – А, 2 – Б и т.д.). А затем можно построить фразу, которая будет как-то ассоциироваться с номером и в то же время будет легко запоминаться. Допустим, телефон вашего друга Бориса 235-45-39. Попробуйте составить предложение, желательно, чтобы оно было связано для вас с какими-то воспоминаниями о Борисе и запоминалось легко. Как пример: «Борис в деревне громадный дом выкрасил зеленым». Такое предложение сработает, если у вашего друга действительно есть большой дом в деревне, покрашенный в зеленый цвет. Конечно, такой навык требует практики, но согласитесь, предложение со смыслом запомнить легче, чем повторяющиеся цифры номера телефона.

• Другой способ – создать ассоциацию с какими-то памятными для вас датами. Допустим, ваш ПИН-код 8024. 80 – год рождения вашего сына, 24 – возраст, когда вы вышли замуж или поступили в институт.

• Номера телефонов можно запоминать также, используя технику рифмования. Ее применяют в рекламе – вспомните, как в роликах по телевизору закадровый голос произносит цифры телефонного номера речитативом. Положите нужный вам номер на мелодию какой-нибудь песенки, повторите несколько раз, напевая, – и он запомнится вам легче.

• Еще один метод – подключение образной памяти. Создайте в уме библиотеку образов для каждой цифры по внешней схожести. Например:

0 – циферблат, мяч, бублик, глобус, Луна;

1 – палка, карандаш, иголка, дерево;

2 – лебедь, конь, кобра;

3 – треугольник, пирамидка, светофор и т.д.

Если вам нужно запомнить ряд цифр, представьте их в виде последовательности образов или составьте короткую историю с их использованием. Здесь уже можно добавлять служебные слова, прилагательные и глаголы – вы будете знать, что значение имеют только названия предметов. Например, ваш ПИН-код 3220. Представьте его в виде вымышленного герба: на вершине пирамиды змея и лебедь держат головами золотую луну. Пирамида даст вам 3, кобра и лебедь – две двойки, а луна – 0.

Наконец, подключите визуальную и механическую память. Напишите нужный вам номер несколько раз подряд – и он отложится у вас в памяти. Даже если вы его забудете, просто возьмите лист бумаги и ручку – и скорее всего, механическая память подскажет вам нужные цифры.

Тренируем слух

Я могу много раз услышать слова понравившейся песни, но все равно их не запомнить. То же самое со стихами или анекдотами. Да, у меня преобладает зрительная память. Но хочется улучшить и слуховую. Как можно это сделать?

Т.Д. Макарьева, г. Балаково

У большинства людей преобладает зрительная память. Не зря в народе сложилась поговорка: «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать».

Психологи дают совет лекторам: если вы хотите, чтобы аудитория запомнила хоть что-то из сказанного вами, обязательно подключайте зрительные образы. На самых важных моментах поднимайте руку или сделайте нелепое движение телом.

Люди запомнят их, а заодно и услышанную в этот момент информацию. Потому что ровное течение речи, даже если разговор идет об очень интересных вещах, просто не откладывается в памяти. Особенно в наше время, когда воспитанные на телевизоре люди привыкли обязательно видеть перед глазами картинку.

Исследования показали, что те, кто воспитывался на радиопередачах в дотелевизионную эпоху, обладают лучшей слуховой памятью.

Конечно же, этот вид памяти можно и нужно развивать. Как с практической точки зрения (чтобы усваивать информацию в случаях, когда нет возможности увидеть ее глазами), так и для общего развития.

Улучшая восприятие на слух, вы тем самым укрепляете всю память в целом, задействуя для хранения информации больше отделов головного мозга.

Способов тренировки слуховой памяти существует немало. Вот лишь несколько простых и доступных методик.

1 Читайте тексты вслух. Не просто произносите их неслышным шепотом, едва заметно шевеля губами. Произносите фразы четко, громко, обращая внимание на интонации. Попробуйте даже менять тембр голоса, если в тексте присутствует диалог между героями. Не торопитесь – сами вслушивайтесь в свой голос и в произносимые слова.

Такое упражнение не просто тренирует слуховую память, но и помогает развить дикцию, обогатить словарный запас. Устраивайте, как в прошлые века, семейные вечера с чтением вслух отрывков

из любимых книг, стихов, статей из журналов. Отдохните в кругу близких от телевизора. Психологи отметили, что звук голоса любимых людей благоприятно действует на настроение, помогает справиться со стрессами, укрепляет семейные узы.

2 Вспомните уроки русского языка в школе и такое сложное задание, как изложение. Учитель зачитывала отрывок из какого-то рассказа, а вам нужно было после этого как можно точнее воспроизвести его на бумаге.

Сделайте упражнение более интересным. Например, еще раз посмотрите кусочек вашего любимого фильма, где есть диалог, после чего поставьте проигрыватель на паузу и воспроизведите реплики героев на бумаге (или наберите на компьютере, если вам так удобнее).

Или во время поездки на общественном транспорте вслушайтесь в разговор находящихся рядом с вами пассажиров, а придя домой, напишите небольшой рассказ, стараясь точнее передать услышанное. После чего прочитайте его вслух, воспроизводя не просто слова, но и интонации ваших персонажей – так, как вы их слышали до этого.

3 Поставьте любимую песню – ту, которую хотите выучить, – на проигрывателе, держа палец на кнопке паузы. Не нужно стараться запомнить целые куплеты – воспроизводите их построчно. Но не просто повторяйте слова, а старайтесь пропевать их как можно ближе к оригиналу.

Потом повторите песню по принципу караоке – то есть одновременно проигрывая и напевая ее.

Наконец, выключите диск и спойте ее от начала до конца несколько раз. Опять же, максимально старайтесь воспроизвести и мелодию, и интонации исполнителя.

4 Для следующего упражнения вам понадобится помощник. Завяжите себе глаза и попросите его брать разные предметы, которые есть в вашем доме, и заставлять их звучать. Например, пошуршать страницами журнала на столике перед диваном, постучать карандашом по вазам и бокалам, выставленным на полке.

Ваша задача – постараться определить на слух, какая конкретно вещь издает данный звук. Естественно, с первых попыток это будет сделать очень сложно. Но вскоре вы поймете, что звон высокой синей вазы для цветов очень отличается от звука, издаваемого при ударе карандашом по хрустальной конфетнице.

5 Найдите записи с пением птиц – они выложены в Интернете, такие диски можно найти в магазинах. Слушайте их, соотносите с названиями.

Запоминайте характерные особенности – повторяемость трелей, высоту звуков, то, какие гласные и согласные вы различаете в птичьем пении.

После этого включайте записи в случайном порядке, определяя, какой птичке принадлежит данная песня.

А весной отправьтесь в лес или городской парк и проверьте себя на практике – в общем птичьем гаме вы научитесь распознавать трели конкретных птиц.

Ведите дневник!

Правда ли, что ведение дневника помогает укреплять память? Мне кажется, что наоборот – перенося информацию на бумагу, мы освобождаем от нее голову, и она быстрее теряется.

Д. Крученкова, г. Елабуга

Многие девочки в школе вели дневники (мальчики значительно реже переносят свои мысли в письменную форму).

С возрастом от этой полезной привычки часто отказываются. Максимум – ведутся записи о расходах.

Считается, что дневник – это пустая трата времени, к тому же есть опасность, что он попадется на глаза чужим людям, которые узнают сокровенные мысли.

Решать, нужно ли вести дневник или нет, вам, но то, что это занятие положительно сказывается на интеллектуальном здоровье и памяти, доказано.

Хотя, казалось бы, все должно быть наоборот, как вы сказали в своем вопросе, – мысль, написанная на бумаге, стирается из головы.

На самом деле ведение дневниковых записей влияет на память несколькими путями.

- Это позволяет четче выражать свои мысли, подбирать к произошедшим за день событиям и впечатлениям нужные слова. Благодаря этому даже незначительные факты лучше закрепляются в памяти, ведь они были пережиты дважды – в момент, когда случились, и тогда, когда были записаны в дневник.
- Записи в дневник обычно делаются в конце дня. Зная об этом, вы будете стараться удержать нужную информацию до того момента, когда появится возможность взяться за ручку (или сесть за клавиатуру компьютера). Это само по себе является хорошей тренировкой памяти.
- Вам хочется, чтобы ваш дневник не был скучным, даже если

предполагается, что, кроме вас, никто его читать не будет. Поэтому в нем вы отражаете не только самые яркие моменты, произошедшие в течение дня, но и какие-то мелкие, но интересные детали. Это значит, что вы будете больше на них обращать внимания, развивая все виды памяти.

- Если вам встретилось что-то новое, вы наверняка захотите, прежде чем сделать запись в дневник, найти об этом побольше информации – заглянете в справочник, энциклопедию или выполните поиск в Интернете. Тем самым вы расширите свой кругозор.
- Наверняка вы будете возвращаться к старым записям, просматривать их, тем самым освежая память. Те события, имена людей, названия книг или фильмов, которые без дневника безвозвратно бы забылись, после таких прочтений снова вернутся в память и, вполне вероятно, отложатся там.

Все эти достоинства дневниковых записей для развития памяти (а здесь речь шла только об этом) относятся как к обычным рукописным дневникам, так и к популярным в последнее время интернет-дневникам (блогам, постам). Только в последнем случае эффект все-таки меньше, потому что то, что написано от руки, всегда запоминается намного лучше, чем набранное на клавиатуре компьютера.

Зарядка для зрительной памяти

У меня есть знакомый, которому достаточно на что-то посмотреть – на лицо человека, фасад дома, картину, и он может по памяти в деталях описать увиденное даже через несколько дней. На мой взгляд, это очень полезное умение. Можно ли развить его у себя?

Илья Нахапетов, г. Ижевск

В психологии есть такое понятие – эйдетизм. Им обозначают особый вид памяти, который по-другому можно назвать «фотографической памятью». Человек, обладающий этой способностью, способен буквально запечатлевать цельный образ объекта в своей голове и потом в деталях воспроизвести его – словесно или в виде рисунка. Известно, что такая способность была развита у И.К. Айвазовского, который четко запоминал образ застывшей на

мгновение волны, чтобы потом воспроизвести его на своих бессмертных полотнах. История знает немало других примеров уникальной фотографической памяти. Так, американец Ким Пик в возрасте 50 лет знал наизусть карты всех больших городов США, мог безошибочно назвать, какой день недели приходился на конкретную дату в течение последних 2000 лет, мог процитировать целые фрагменты тысяч прочитанных за многие годы книг.

Конечно, такие способности уникальны. Но это не значит, что обычный человек не может значительно улучшить свою образную (фотографическую) память. Навык действительно очень полезный – вместо того, чтобы зубрить текст или в подробностях запоминать все повороты дороги к нужному месту, можно просто «отпечатать» в памяти страницу книги или карту города.

• Начните с такого простого упражнения. Положите перед собой любую картинку – книжную иллюстрацию, репродукцию картины из музея, фотографию незнакомого места. Посмотрите на нее в течение 5-10 секунд, стараясь запомнить как можно больше деталей. После этого переверните изображение, закройте глаза и постарайтесь мысленно воспроизвести то, что увидели. Не торопитесь, постарайтесь вспомнить как можно больше деталей. Снова посмотрите на изображение и проверьте, насколько точно вы все



запомнили. Сначала ваши успехи будут небольшими, вы будете упускать многие важные элементы, не говоря уже о второстепенных деталях. Но постепенно в вашей памяти будет откладываться все больше и больше зрительной информации.

• Зайдя в новый магазин, который открылся по дороге к вашему дому, внимательно «просканируйте» его взглядом, стараясь запомнить расположение прилавков, то, где выложены какие товары. Особенно отметьте 5-6 продуктов. Вернувшись домой, постарайтесь набросать схему магазина. Если что-то вспоминается позже – наносите это на схему. Выждите 2-3 дня и снова посетите этот магазин. Сверьтесь со своим рисунков. Насколько он был точен? Выполняйте это упражнение с другими местами, где вам приходится бывать.

• Старайтесь больше делать зарисовок того, что вы увидели в течение дня. Совсем не обязательно обладать художественными навыками. Главное – схематически отмечайте важные детали: сколько окон на фасаде соседнего дома, в какой цвет окрашены наличники у ваших соседей по даче, какого цвета машины ежедневно паркуются в вашем дворе, какого цвета глаза у ваших коллег по работе. Кстати, удивительный факт: многие из нас отлично помнят лица знакомых, но если спросить, какого цвета у них глаза, значительная часть затруднится с ответом. Мы просто воспринимаем человека как цельный образ, но редко подмечаем мелкие детали.

• Вы много раз приезжали на свой дачный участок и, конечно же, знаете, где что там расположено. Во всяком случае, ориентируетесь вы там отлично. Но попробуйте по памяти нарисовать точный план участка – взаимное расположение грядок, теплиц, колодца и бочек для воды. Вы удивитесь тому, что на самом деле зрительно не так уж хорошо представляете свой участок. Потому что в обычной жизни большую роль играет чисто механическая и двигательная память – ведь все всегда и так у вас перед глазами, зачем же это запоминать?

Личный опыт

Шла Саша по шоссе...

У моей внучки какое-то время был дефект речи, и мы ходили к логопеду. Дочка и зять не могли этого делать, так что у доктора с девочкой бывала в основном я. Среди прочих упражнений, которые врач выполнял с внучкой, были и различные скороговорки. Поскольку занятия нужно было проводить и дома, я постепенно и сама начала их заучивать наизусть и повторять вместе с Настенькой. Даже потом, когда речь у внучки исправилась, я не потеряла интерес к скороговоркам, искала их, записывала, разучивала. От самых простеньких, про Клару и кораллы или Сашу и сушку, до более зубодробительных. Запоминала из упорства – раз такая малышка схватывает на лету, чем я хуже? И чем больше я коллекционировала и учила, тем лучше становилась моя память и в бытовых вопросах. На лету стала запоминать номера телефонов, цены в разных магазинах, голоса и имена друзей и коллег своих детей, когда они звонили. Скороговорки оказались эффективнее, чем травы и лекарства для памяти, которые я пила до этого!

Н.П. Гафарова, г. Москва

Личный опыт

Будьте как дети!

Буквари и учебники начальных классов наполовину заполнены картинками, на стенках висят таблицы. Потому что детишкам намного легче запоминать новую информацию (слова, цифры, понятия), если они соотносятся с изображением. Считается, что взрослым людям это не нужно, поэтому иллюстраций в учебниках с каждым классом становится меньше, а в институтах вообще все книги – это тексты и таблицы. Я, видно, до старости осталась ребенком. Когда училась на агронома, в тетрадях на лекциях не просто записывала, а обязательно делала какие-нибудь рисуночки. Потом на экзаменах это очень облегчало мне задачу – вспомню картинку, и текст как будто перед глазами. Использовала это и в работе потом всю жизнь. Сейчас на пенсии, но стараюсь обогащать себя новинками, в основном по огородничеству. И до сих пор, когда делаю выписки из книг, переписываю советы из журналов, рисую простенькие картиночки. Благодаря этому мне удается потом держать нужную информацию в голове, а не заглядывать каждый раз в свои записи.

Е. Чугункова, г. Курган

Целебные движения

Скандинавская ходьба для ясного ума

У меня больные суставы, поэтому прогулки, а уж тем более бег трусцой на свежем воздухе мне даются тяжело. А это, как я знаю, полезно не только для тела, но и для ума и памяти. Может быть, стоит попробовать финскую ходьбу? Я о ней слышала по телевизору.

А.Д. Саканова, г. Красноярск

Скандинавская (она же финская и нордическая) ходьба с «лыжными» палками стала очень популярной во многих странах в последние годы.

И для этого есть немало причин – у такой ходьбы нет недостатков обычных прогулок или бега, зато пользы она приносит немало.

• В отличие от бега, при скандинавской ходьбе не возникает больших нагрузок на суставы ног – при беге они постоянно испытывают сотрясения. В пожилом возрасте, когда суставы и так ослаблены и нередко поражены артритом или подагрой, бег может навредить.

• По сравнению с обычной ходьбой, при использовании палок работает не только мускулатура ног, но и руки, плечевой пояс и грудные мышцы (всего задействовано 90% всей скелетной мускулатуры). Это увеличивает приток кислорода к головному мозгу, что, конечно же, благоприятно влияет на память.

• Опора на палки позволяет избежать нагрузок на позвоночник, поддерживает осанку. В результате распрямляется грудной и шейный отделы, снижается негативное

влияние на работу головного мозга остеохондроза.

- Расход калорий при скандинавской ходьбе в 1,5 раза выше, чем при обычной! Тренируется сердце, расправляются легкие, улучшается кровоснабжение всех тканей и головного мозга.
- Скандинавская ходьба отлично подходит людям всех возрастов и состояния здоровья. Ею можно заниматься даже тем, кто перенес травмы, провел немало времени в постельном режиме или просто долго не тренировался. Например, она очень полезна в период восстановления после инсульта, как только человек научился координировать свои движения.
- Поскольку заниматься скандинавской ходьбой можно только на свежем воздухе, она способствует хорошему снабжению головного мозга кислородом. К тому же можно совмещать приятное с полезным – во время прогулок тренировать свою память, наблюдая за окружающей обстановкой.
- Финская ходьба подходит для любых сезонов. Ею можно заниматься и летом, и зимой.

Техника скандинавской ходьбы совсем не сложная, особенно если вы умеете кататься на лыжах. Ваши ноги работают, как при обычной ходьбе (перекатываясь с пятки на носок), а каждый шаг сопровождается движением палок, как при катании на лыжах. Одна рука немного согнута в локте и вытянута вперед, другая находится на уровне таза и тянется назад.



Чем выше амплитуда движений и дальше отстоят руки от тела, тем больше мышц задействовано. Чтобы повысить эффективность занятий, дышите так: вдох на 2 шага, выдох – на 3-4 шага.

Хотя скандинавская ходьба не требует какой-то сложной экипировки – обычная легкая одежда и удобная обувь, палки для нее несколько отличаются от лыжных. Основная разницы – в их длине. Она должна равняться вашему росту, умноженному на 0,68. Специальные телескопические палки с регулируемой высотой и удобными рукоятками можно приобрести в спортивных магазинах. Но если у вас на балконе завалялись старые лыжные палки, можно использовать и их. Главное, отрегулируйте длину так, чтобы палки доходили до подмышек.

Правильные тренировки

В статьях часто пишут, что для головного мозга полезны аэробные упражнения. Что это такое? По каким правилам их нужно выполнять?

Е.П. Сяскова, г. Сыктывкар

Аэробные упражнения – это занятия, при которых происходит активное потребление организмом кислорода.

К ним относятся не только занятия аэробикой (выполнение ритмичных шагов, прыжков и перемещения под музыку), но и танцы, катание на лыжах или коньках, на велосипеде, а также плавание и бег.

То есть все те виды физической активности, которые заставляют вас в течение длительного времени (около часа) активно и часто дышать.

Во время таких занятий ваши легкие интенсивно работают, увеличивается частота сердечных сокращений, кровообращение усиливается.

Кроме того, вы потеете, у вас ускоряется обмен веществ, а гормональная система начинает вырабатывать эндорфины, улучшающие настроение и стимулирующие работу мозга.

Регулярные аэробные нагрузки оказывают лечебно-профилактическое действие при плохом настроении и лишнем весе, но самое главное – повышают иммунитет и тренируют сердце. Благоприятно они действуют и на память.

Всегда лучше, если занятия будут проходить на свежем воздухе. Если вы делаете упражнения дома, например приседания, наклоны, бег на месте (это все аэробные нагрузки), обязательно хорошо проветрите помещение.

Чтобы польза аэробных занятий была заметна, необходимо регулярно тренироваться не менее 3 раз в неделю по 30-80 минут. Это особенно важно, если у вас сидячая работа, вы постоянно пользуетесь общественным транспортом или машиной, а вечера проводите у телевизора.

Конечно, в преклонном возрасте интенсивность нагрузок нужно обязательно снизить. Лучше сделать несколько упражнений по 10 минут в день, чем перенапрягать себя длительными занятиями.

При аэробных упражнениях обязательно следите за своим пульсом.

Замерьте пульс до нагрузки, когда вы спокойно сидите и не двигаетесь. Затем отнимите от 220 ваш возраст, и вы получите максимальное значение ударов

сердца после нагрузки (если вам 50 лет, то 220–50=170). Из полученного числа вычтите значение пульса в спокойном состоянии (например, 170–70=100). Умножьте полученное число на 0,5, прибавьте пульс в спокойном состоянии (100×0,5+70=120), и вы получите нижний предел пульса после нагрузки. Затем то же число умножьте на 0,85 и снова прибавьте пульс в спокойном состоянии (100×0,85+70=155) – это верхний предел пульса. Следовательно, после тренировки ваш пульс должен изменяться в пределах от 120 до 155 ударов в минуту.

Если после упражнений пульс меньше, то нагрузка слишком мала. Если же пульс выше оптимальных значений, вам следует поберечь себя.

Гимнастика для дачников

С ранней весны до глубокой осени постоянно работаешь внаклонку на даче. Спина после этого болит, повышается давление, плохо работает голова. Посоветуйте какие-нибудь несложные упражнения, которые можно выполнять, не сильно отрываясь от работы – времени и так не хватает.

Д.С. Гаманова, г. Краснодар

Хотя дачники проводят много времени на свежем воздухе, постоянно двигаются, проблемы с кровоснабжением головного мозга, а значит, и с памятью, встречаются у них часто.

Причина – в чрезмерных нагрузках на позвоночник, которые приводят к сосудистым и неврологическим проблемам. К тому же работа внаклонку способствует повышению давления.

Чтобы избежать этих неприятностей, обязательно устраивайте разгрузки для позвоночника.

Перед тем как утром выйти на участок и начать прополку, полив или сбор урожая, обязательно разогрейте мышцы, выполнив самые простые упражнения. Если резко приступить к работе, особенно тяжелой, возможны самые тяжелые последствия вплоть до защемления грыжи или приступа радикулита.

Во время работы не делайте резких движений, не поднимайте слишком большие грузы, особенно с опорой на одну часть позвоночника.

Выбирая инструменты, отдавайте предпочтение тем, у которых длинные черешки, чтобы не приходилось слишком наклоняться.

Регулярно делайте перерывы в работе и старайтесь чередовать разные виды деятельности. Монотонная длительная работа приносит много вреда, и в конце концов вы сделаете намного больше, если раз в 1-2 часа смените, например, прополку на работу по дому или обрезку кустов. Зато когда опять вернетесь к прополке, работа пойдет более споро.

Каждый час выполняйте гимнастику.

Ее можно делать, не отходя от грядки, воспользовавшись в качестве «тренажера» подручными средствами. Например, лопатой с длинным черенком.

• Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Поставьте лопату прямо перед собой, обхватив черенок обеими руками на уровне груди. Оторвите правую руку от лопаты и наклонитесь вправо, стараясь дотронуться рукой колена и не отрывая ноги от земли. Вернитесь в исходное положение и сделайте наклон в другую сторону. Повторите 10-15 раз.

• Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Опустите руки, сжав в ладонях, расположенных немного дальше друг от друга, чем ширина плеч, черенок лопаты. Выдохните, поднимите лопату вверх и потянитесь, на вдохе опустите. Повторите упражнение 10 раз и возьмите черенок так, чобы сама лопата была направлена в другую сторону. Повторите упражнение еще 10 раз.

• Стойте прямо, держась за лопату. Поднимайте ноги в стороны по очереди как можно выше. Пятку тяните вверх. Выполните упражнение 10-15 раз каждой ногой.

• Стоя прямо, положите прямые руки на верхушку черенка лопаты. Наклонитесь вперед, не отрывая рук от лопаты. Старайтесь прогнуть спину как можно ниже, черенок отведите вперед, а таз назад. Повторите упражнение 10-15 раз.

• Встаньте прямо, черенок лопаты держите горизонтально перед собой. Поверните его влево и наклонитесь вместе с ним, немного присев на левую ногу. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение вправо. Выполните по 10-15 раз в каждую сторону.

Вечером, когда все дела на огороде закончены, лягте на пол на спину и выполните следующие три упражнения:

• руки вдоль туловища, пятки вместе, носки врозь. На вдохе поднимите руки и опустите их за голову. Тянитесь руками и ступнями. При выдохе вернитесь в исходное положение;

• на вдохе резким движением прогнитесь в пояснице, поднимая таз и опираясь на ладони. Задержитесь в этом положении на 1-2 секунды и опуститесь вниз;

• поверните таз вправо, а голову, плечи и пятки оставьте в прежнем положении. Затем то же самое проделайте в другую сторону.

Йога против стрессов

Я очень плохо переношу даже небольшие стрессы – портится настроение, болит голова, мне трудно сосредоточиться, становлюсь рассеянной, забывчивой. Слышала, что может помочь йога. Какие упражнения несложно выполнить неподготовленному человеку?

Н.Г. Щепетилова, г. Мичуринск

Практика йоги предполагает выполнение асан – статичных положений тела.

Несмотря на кажущуюся простоту (ведь не нужно выполнять никаких движений с большими нагрузками), даже самые несложные асаны улучшают кровоток и состояние позвоночника, благотворно действуют на работу всей нервной системы, снимают напряжение.

Предлагаем несколько доступных для людей всех возрастов асан из арсенала йоги.

Снять усталость после трудного дня помогут:

1 Поза верблюда. Сядьте на пятки. Вставая на колени, возьмитесь руками за пятки и поднимите таз вверх и вперед. Запрокиньте голову, продолжая выводить таз вперед.

Оставайтесь в этом положении от нескольких секунд до 3 минут, следите, чтобы дыхание при этом было глубоким и медленным. Затем аккуратно опустите таз обратно на пятки.

2 Поза лука. Лежа на животе, возьмитесь руками за лодыжки и прогнитесь. Ваш позвоночник должен быть выгнут подобно луку. Бедра и голову поднимайте как можно выше, изгиб позвоночника при этом увеличится.

Сохраняйте данную позу с глубоким медленным дыханием от 10 секунд до 2 минут. Можете покачаться вперед-назад, это усилит массаж живота.

3 Поза плуга. Лежа на спине, поднимите ноги вверх и закиньте их за голову. Кончиками пальцев ног обопритесь о пол. Спина от лопаток до копчика должна быть прямой, ноги также должны быть выпрямлены.

Оставайтесь в позе плуга от 5 секунд до 5 минут, затем медленно лягте спиной обратно на пол, плавно опуская ее позвонок за позвонком.

Для бодрости и улучшения настроения

1 Поза собаки головой вниз. При выполнении этой асаны ваше тело образует треугольник. Стоя на прямых ногах и наклонившись вперед, упритесь вытянутыми руками в пол на расстоянии около метра перед ногами. Втягивайте колени и прогибайте спину, стараясь достать грудной клеткой до пола.

Через 15 секунд – 2 минуты выйдите из этой позы и расслабьте спину.

2 Поза героя лицом вниз. Сидя на пятках, вытяните руки перед собой и упритесь лбом в пол. Ягодицы должны быть плотно прижаты к пяткам. Если это вам пока не по силам, положите между пятками и ягодицами сложенное одеяло.

Полностью расслабившись, задержитесь в этой позе на 1-2 минуты.

3 Стойка на плечах. Лягте на спину, стопами согнутых ног упритесь в пол. Затем поднимите таз, обопритесь на локти и ладонями возьмите себя за талию. Поднимите и выпрямите ноги и туловище.

Находясь в позе, вы сможете увидеть переднюю поверхность тела и наблюдать за тем, как вы дышите.

Успокаивающий массаж

В последние месяцы было много переживаний на работе. До сих пор мучаюсь бессонницей, заметила, что на этой почве ухудшилась память. Хотелось бы обойтись без таблеток. Может быть, поможет самомассаж?

Анастасия Заваскина, г. Петрозаводск

Массаж – одно из самых доступных и безопасных средств в борьбе со стрессами, бессонницей, он помогает в профилактике нарушений мозгового кровообращения, способствует улучшению памяти. Анастасия, попробуйте выполнить несложный самомассаж по системе тай-цзы.

Перед тем как начать сеанс, подготовьте свои руки и тело. Для этого потрясите кисти рук и разотрите их друг о друга – они должны быть теплыми. Затем потянитесь всем телом (как вы делаете это утром после пробуждения) и встряхните все мышцы (это должно быть похоже на то, как собака

стряхивает с себя капли воды после купания). Это необходимо для того, чтобы снять мышечные зажимы, которые могут помешать хорошему массажу. Постарайтесь расслабить позвоночник и хотя бы на время оздоровительной процедуры забыть об угнетающих мыслях и проблемах.

Начните самомассаж с головы. Кончиками пальцев рук, используя круговые и волнистые движения, воздействуйте на кожу. Начните массаж с периферии головы (от висков, лба и шеи) и двигайтесь к макушке. Сделайте 3-4 таких прохода. Далее повторите еще 3-4 подхода, но уже не обычными разминаниями, а постукивающими движениями пальцев. Затем выполните поглаживание головы до появления тепла и расслабленности.

Далее перейдите к массажу лица методом поглаживания. Легкими движениями массируйте лоб с помощью кончиков пальцев (от центра к вискам); пощипывайте брови. Эту процедуру проводите 3-4 раза. Почти незаметными постукивающими движениями пройдите по векам, тем самым массируя глаза.

Обязательно обработайте раковины ушей. Теплыми ладонями разотрите их. А затем захватывайте подушечкой большого пальца и ребром указательного пальца небольшой участок раковины уха и тщательно массируйте его круговыми движениями. После этой процедуры уши должны немного покраснеть, в них должно появиться хорошо ощутимое тепло.

Это не только успокоит вас при стрессе, но и снимет головные боли, вызванные напряжением мозга.

Положите на середину живота, между пупком и солнечным сплетением, четыре пальца правой руки (все, кроме большого) и начинайте массировать живот с легким нажатием круговыми движениями по часовой стрелке. Постепенно увеличивайте диаметр кругов, а центр круга, по которому движется рука, постепенно приближайте к пупку (в итоге пупок должен стать этим центром). Затем проделайте все то же самое левой рукой.

Сядьте на стул, согните левую ногу, положите ее щиколотку на колено правой ноги, максимально повернув подошву к себе. Обеими руками обхватите ступню так, чтобы большие пальцы рук упирались в подошву, остальные обхватывали подъем. Тщательно разомните большими пальцами всю поверхность подошвы. Затем проделайте такой же массаж второй стопы.

Чтобы самостоятельно провести массаж спины, которая сильно реагирует на стрессы напряжением мышечного корсета, используйте массажные коврики, щетки, фитболы и другие приспособления. Если у вас нет специального оборудования, просто встаньте под душ, включите сильную струю воды и проведите сеанс гидро-

массажа. Обратите внимание, что вода должна падать не только на плечи и лопатки, но и на область поясницы и таза (для этого немного наклоните корпус вперед, чтобы струи «били» по этим областям), а также на воротниковую зону (наклоните голову и расслабьте шею).

В помощь офисным работникам

У меня сидячая работа, которая требует напряженной работы головы. Но к концу дня мозг просто перестает работать, становишься рассеянной и забывчивой. Какие несложные упражнения можно выполнить, чтобы привести себя в порядок?

Елена Кудрящова, г. Тольятти

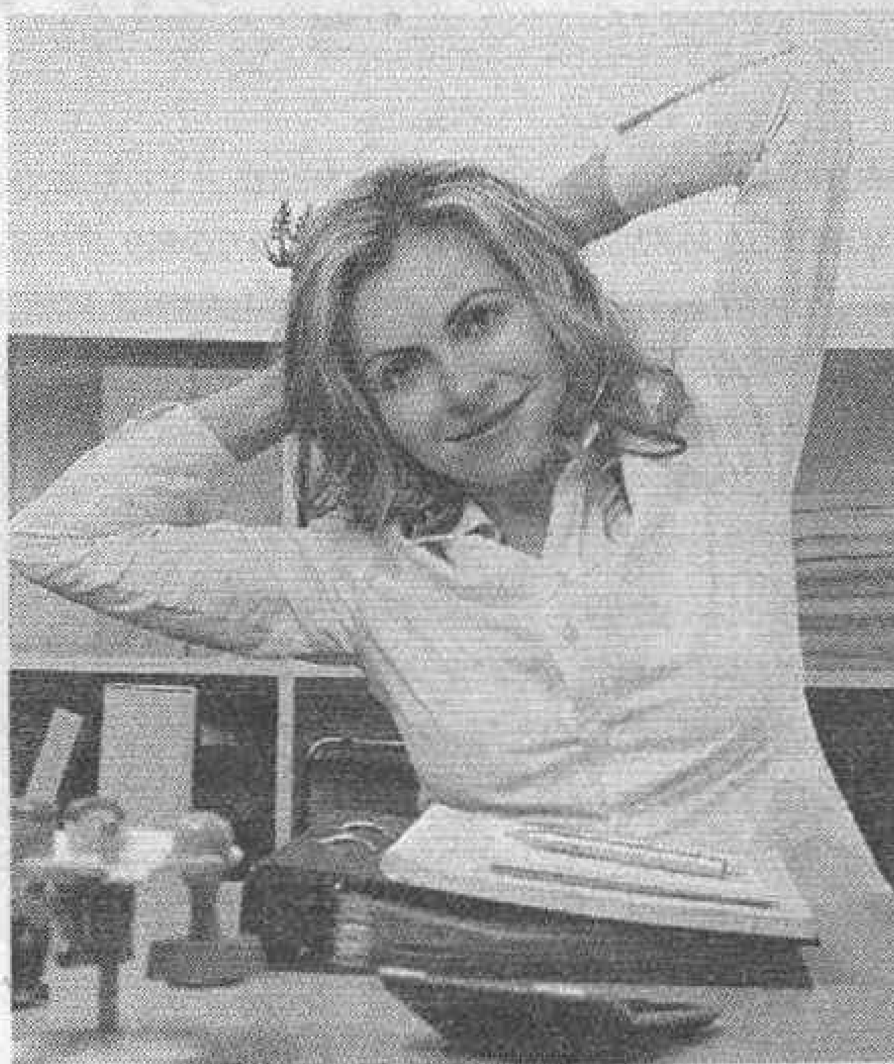
Понятно, что во время рабочего дня далеко не каждый может позволить себе выполнить полноценную гимнастику. Но это не значит, что нужно сидеть все 8 или даже больше часов, не предпринимая никаких действий.

Существует комплекс упражнений, для которого не нужно ничего, кроме самого стула, нескольких минут времени и, главное, желания поддерживать здоровье.

Он позволит не только разгрузить спину и ноги, но и обеспечит приток свежей крови к голове, а значит, повысит вашу работоспособность.

• Сядьте на краешек стула, руками обопритесь о сиденье, а затем выпрямите их. Ноги вытяните вперед, поставив их на ширине плеч. Не сгибая ног, на вдохе оторвитесь от стула. Прогнитесь. Выдохните, возвращаясь в исходное положение.

• Отступите от стула на один шаг и повернитесь к сиденью лицом.



Упритесь руками в сиденье. Ноги поставьте врозь как можно шире. Медленно опуститесь на колени и вернитесь в исходное положение.

• Встаньте за спинку стула. Возьмитесь за нее руками. Поставьте правую ногу перед левой. Слегка подпрыгнув, поменяйте ноги местами.

• Стоя за спинкой стула, положите на нее руки. Отступите от спинки на полшага. Попеременно сгибайте ноги, стараясь достать коленом до верхнего края спинки.

• Встаньте боком к стулу, поставьте носок вытянутой ноги на сиденье, руки положите на пояс. Приседайте на ноге, которая стоит на полу.

• Сядьте боком к спинке стула. Возьмитесь за нее рукой. Поднимая руку вверх, прогнитесь назад несколько раз, стараясь пальцами руки коснуться пола.

Снять напряжение с шейного отдела помогут три простых упражнения.

• Глубоко вдохните, надавите кистью на висок. Отнимите руку и расслабьтесь, уронив голову на грудь (2-3 раза).

• Сомкнутые в замок руки заведите за спину и надавливайте на затылок, как бы испытывая его сопротивление. Опустите руки и максимально расслабьте мышцы шеи (2-3 раза).

• С силой сведите лопатки. Продержитесь 5-6 секунд и расслабьте мышцы. Повторите упражнение 8-10 раз.

Бодрость без тоников

Я учусь заочно, два раза в год сдаю сессию. Одновременно приходится работать. Голове приходится очень тяжело, а надо запоминать большие объемы информации. Кофе и тоники портят желудок. Посоветуйте какие-нибудь хорошие упражнения или массаж для бодрости мозга.

Иван Митюнов, г. Москва

Иван, попробуйте дважды в день выполнять следующий комплекс упражнений. Но помните, что даже в такие напряженные периоды необходим полноценный отдых. Иначе рано или поздно вы просто перегорите, и тогда не помогут ни тоники, ни массаж.

• Сядьте прямо, опершись спиной на спинку стула. Правой ладонью разотрите шею сзади. После того как почувствуете тепло в затылке, с силой обхватите пальцами

правой руки мышцы затылка и оттяните вверх. Повторите это щипковое движение 5-6 раз. После этого пальцы обеих рук положите во впадины у основания черепа на затылке и при вдохе с силой надавите на них. Смените руку и повторите упражнение.

• Положите правую руку за правое ухо пальцами вниз, а левую руку – на левую половину лба. С силой сожмите голову руками, делая при этом ладонями круговые массирующие движения. Массировать голову следует интенсивно, надавливая с двух противоположных сторон. Через минуту поменяйте руки и положите левую руку за левое ухо, а правую – на правую сторону лба. Повторите упражнение 3-4 раза.

• Сядьте ровно, расслабьтесь. Положите ладони на голову так, чтобы пальцы соединились на макушке, и нежно помассируйте голову во всех направлениях поглаживающими движениями. Затем в тех же направлениях помассируйте голову, но уже не ладонями, а кончиками пальцев (кроме большого). Все движения выполняйте сверху вниз: сначала от макушки к затылку, затем к шее, после к ушам и лбу.

• Пальцами разотрите кожу головы, совершая спиралевидные круговые движения так, чтобы кожа слегка сдвигалась и растягивалась. Затем круговыми движениями разотрите виски.

• В заключение постучите по голове подушечками пальцев – так, как будто вы печатаете на машинке. Пройдитесь по всей поверхности, от макушки до затылка и лба, и по обоим бокам.

Личный опыт

Массаж зубов для хорошей памяти

Однажды прочитала в газете, что простой массаж зубов и десен не только укрепляет их здоровье, но и благотворно действует на память и вообще на головной мозг. Все дело в многочисленных нервных окончаниях, расположенных в ротовой полости. Стала делать простенький массаж каждый день по утрам и вечерам, после чистки зубов. Подушечкой указательного пальца растирала десны сверху и снизу. Кончиком языка массировало нёбо. После этого крепко сжимала челюсти, держала в напряжении несколько секунд и расслабляла. Напоследок зажимала в зубах карандаш и «писала» им в воздухе цифры. Еще каждый день старалась что-нибудь грызть – яблоко, морковку. Это тоже массаж. Могу сказать, что результаты заметила уже через месяц. Мозг действительно начал работать лучше, я стала менее рассеянной. Вот такая простая методика.

Г.П. Хамзина, г. Котлас

Массаж без прикосновений

Подруга рассказывала, что была на сеансе бесконтактного массажа. По ее словам, уже после одного сеанса стало намного легче – снизилось давление, прошли головные боли. Можно ли выполнить такой массаж самим?

И.Е. Жахран, г. Екатеринбург

Бесконтактный массаж – вполне реальная методика лечения и профилактики многих недугов, особенно связанных с нервными нарушениями и сосудистыми заболеваниями, например гипертонии. Он построен на принципе теплового взаимодействия между кожей руки и телом без прикосновений.

Попробуйте потереть ладони друг о друга, а потом поднесите их к коже, например к щекам. Вы сразу же почувствуете исходящее от рук тепло и испытаете приятные ощущения. Именно на таком действии и основан этот вид массажа. Вместе с теплом рук тело получает и целительную энергию.

Процедуре предшествует специальная подготовка, призванная не просто разогреть руки, но и мысленно настроиться на массаж.

• Сведите вместе ладони перед грудью так, чтобы они полностью соприкасались между собой от кончиков пальцев до основания ладони. Плотно прижмите их друг к другу.

• Сосчитайте до семи и резко разожмите ладони и растопырьте пальцы. Теперь руки соприкасаются только подушечками пальцев.

• Опять сведите ладони вместе, сосчитайте до семи и разведите. Выполните 5 повторов.

Это упражнение очень хорошо согревает ладони. После этого опять сжимаем ладони и мысленно произносим фразу: «В моих ладонях концентрируется теплота, теплота накапливается в середине ладоней и на пальцах. Я чувствую, как теплота увеличивается, переходит в кончики пальцев. Чувствую, как тепло излучается моими ладонями и пальцами».

Найдите оптимальное расстояние между ладонями и кожей, при котором ощущается максимальное тепло. Оно должно быть около 7 см. Если приходится подносить ладони ближе, значит, они недостаточно разогреты и надо повторить упражнение.

Сам массаж заключается в движении ладоней на удалении от

кожи вдоль тела – сначала массируется передняя часть – от кончиков пальцев ног до груди, шеи и головы. Затем задняя поверхность ног, поясница, воротниковая зона, шея и затылок. В последнюю очередь проводится массаж рук от пальцев до плеч – в этом случае массаж проводится одной ладонью.

Ощущение тепла должно сохраняться на протяжении всего массажа. Если в первый раз это получаться не будет, можно снова разогреть ладони. Если вам нужен расслабляющий массаж, движения должны быть медленными и плавными. При тонизирующем массаже двигайте ладони вдоль тела быстро и резко.

Цигун – это несложно

В одной передаче по телевизору рассказывали про дыхательную гимнастику цигун, которая лечит сердце и укрепляет сосуды, хорошо действует на память и помогает предотвратить возрастные расстройства. Не подскажете, как ее выполнять?

И.В. Шергунова, Вологодская обл.

Словом «цигун» обозначают древнекитайскую терапию, существующую уже более 3000 лет.

Она включает в себя массаж и гимнастику, способствующую оздоровлению, продлению жизни.

Главная ее задача – привести человека в состояние душевного равновесия и накопить в нем положительную энергию, необходимую для борьбы с негативными факторами окружающей среды.

Прежде чем ознакомиться с самими упражнениями, прочтите общие правила гимнастики цигун.

- Все движения, а также вдохи и выдохи делайте плавно, не резко.
- Проводите дыхательную гимнастику регулярно, только в этом случае вы можете добиться успехов. Попробуйте уделять занятиям хотя бы 20-30 минут в день, и вы непременно увидите результаты.
- Ни в коем случае не идите против своего организма. Если какое-то упражнение вам интуитивно не нравится, не делайте его. Если что-то захотелось повторить, обязательно повторите. Помните: ваш организм сам знает, что ему нужно, вам надо только прислушаться к нему.

А теперь собственно о дыхательных упражнениях.

1 Регулирование дыхания. Это упражнение приведет ваш организм в равновесие, остановит потоки энергии, мешающие расслабиться. Также оно поможет при заболеваниях сердца и гипертонии. Сосредоточьтесь на кистях рук и представьте, что держите очень легкий шарик (например, воздушный). Он совершенно не отягощает ваши руки. На выдохе мысленно опустите его в воду, на вдохе так же очень медленно его поднимите. Проделайте это несколько раз, и вы почувствуете спокойствие и умиротворенность.

2 Расправление грудной клетки. Оно окажется очень полезным для вас, если у вас есть сердечные заболевания, одышка, нарушения со стороны дыхательной системы. Все ваше внимание сосредоточьте на области груди. Закройте глаза и представьте, что вы стоите на вершине горы и перед вами великолепный вид, вас обдувает свежий ветер. Вдохните этот воздух свободы. Пусть каждая частичка вашего тела напитается им.

3 Раздвигание облаков. Выполняйте это упражнение для укрепления суставов и мышц поясницы, а также для лечения заболеваний сердца, печени и бронхов. Оно займет у вас всего 8-10 секунд. Вы должны только представить, что прямо над вашей головой проплывают облака и их можно спокойно достать рукой. Не напрягаясь, попробуйте медленно раздвинуть их руками. Представьте, что у вас это легко получается. При этом вы дышите ровно и спокойно.

4 Упражнение свободного стиля. Выполняйте его, если у вас учащается сердцебиение или повышается давление на нервной почве. Для выполнения этого упражнения расслабьте все мышцы тела. Затем легко шагните ногой вперед, мягко опустив пятку на землю. Далее идите, свободно и естественно размахивая руками, поворачивая при этом голову попеременно направо и налево. Дышите через нос. Улыбайтесь. Думайте о чем-нибудь легком и приятном. Например, представьте себя идущим по аллее цветущих роз.

Короткое, быстрое дыхание для укрепления сердца. Освойте 2 эффективных метода укрепления сердца при помощи ритмичного дыхания.

- Первый метод состоит из 4 повторяющихся шагов. Дышите так: на 1-м и 2-м шаге вдохните воздух, на 3-м – выдохните, а на 4-м – задержите дыхание. Обратите внимание: вдыхать на первом шаге нужно тогда, когда пятка коснется земли. Во время касания земли пяткой другой ноги делается второй вдох. Так каждый раз во время касания пола пяткой производятся вдох, выдох или задержка дыхания.

• Второй метод также состоит из 4 основных шагов. Разница между упражнениями в том, что во время первого шага (правой ногой) вы делаете сразу 2 вдоха. Делая 2-й шаг, тоже дважды вдыхаете воздух. Во время 3-го шага 2 раза выдыхаете (все через нос), а во время 4-го – 1 раз выдыхаете и задерживаете дыхание.

Точки долголетия

Я слышала, что есть какая-то специальная точка на теле, воздействие на которую оказывает омолаживающее действие не только на тело, но и на мозг – проясняет ум, улучшает память. Правда ли это?

Елена Константиновна Заяц, г. Днепропетровск

В китайской медицине особенно выделяют аккупунктурную точку цзу-сань-ли, что в переводе и значит «точки долголетия». Она парная, расположена с обеих сторон тела. Как ее найти?

Положите ладонь на колено так, чтобы ваши пальцы были прижаты к голени, тогда кончик безымянного пальца укажет на точку долголетия.

Она расположена книзу от наружных краев коленных чашечек в небольших углублениях.

Воздействие выполняется следующим образом:

• примите удобную расслабленную позу, выпрямитесь, успокойте дыхание;

• закрыв глаза, дотроньтесь языком до нёба;

• полностью сконцентрируйте внимание на своих ощущениях, состоянии гармонии и понимании того, что вы приступаете к исцеляющей процедуре;

• массируйте точку (поочередно на каждой ноге) подушечкой безымянного пальца по часовой стрелке круговыми движениями.

Эти же правила соблюдайте при массировании других точек, способствующих здоровью и омоложению.

Их можно назвать «дополнительными точками долголетия».

• **«Море спокойствия»** – улучшает работу нервных центров, контролирующих восстановление организма. Сложите руки перед грудью, словно в молитве. После этого большими пальцами надавите на выступающую часть грудины, которая и является точкой «Море спокойствия». При

нажатии сделайте 12 вдохов и подумайте о чем-то хорошем, как бы растворяясь в мыслях и блаженстве.

• **«Долина встречи»** – снимает болевые симптомы, улучшает обмен веществ, выводит токсины. Большим пальцем одной руки надавите на складку между большим и указательным пальцем другой руки.

• **«Третий глаз»** – развивает интуицию, улучшает зрение, помогает при бессоннице, повышенном кровяном давлении, беспокойстве. Надавите большим пальцем правой руки на точку между бровями.

• **«Солнечные точки»** – заряжают положительной энергией, снимают боль. Массируйте 2 точки, которые находятся на висках, возле линии волосяного покрова.

• **«Врата сознания»** – укрепляют нервную систему и органы чувств. Эти 2 точки располагаются с двух сторон позвоночного столба, во впадинах под затылочной костью.

• **«Бурлящий источник»** – способствует накоплению жизненных сил. Эта точка находится на стопе. Для ее массажа захватите стопу двумя руками и хорошо помассируйте место под подушечкой стопы.

Заодно разотрите и всю стопу, а также пальцы ноги. Это зона скопления огромного числа биологически активных точек, способствующих хорошей работе внутренних органов.

Упражнения для капилляров

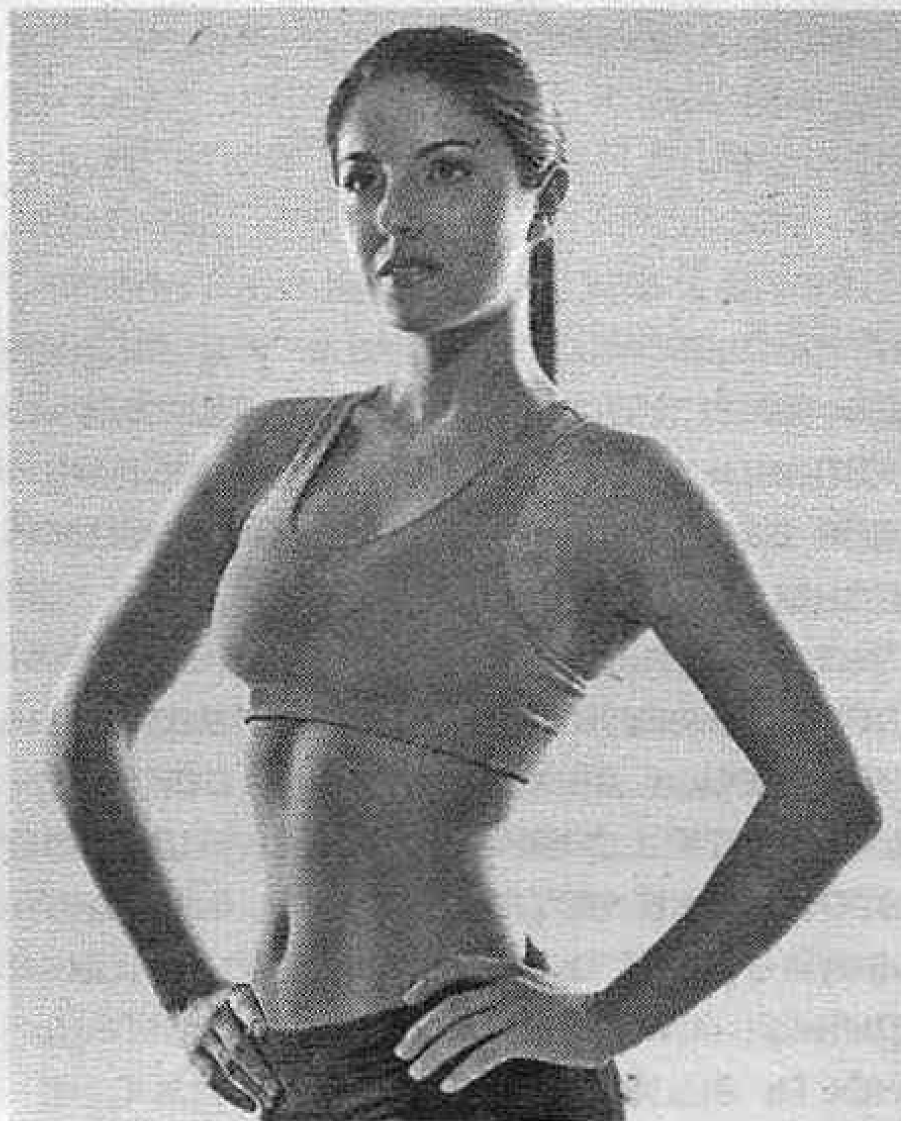
Какие упражнения можно делать для улучшения работы капилляров? У меня они не в порядке – мерзнут руки и ноги, постоянная усталость, ухудшилась память.

В.П. Эрзанова, г. Пенза

Самый уязвимый в плане кровоснабжения орган человека – это головной мозг. Гиподинамия, постоянная работа за компьютером с напряженными плечами и шеей, сколиоз, отсутствие элементарных физических упражнений – все это рано или поздно приводит к тому, что мы замечаем: ухудшается память, внимание становится рассеянным, появляется постоянная усталость. Причина всего этого – недостаточное поступление кислорода и питательных веществ. Капилляры, которые снабжают кровью клетки мозга, «засыпают», необходимо снова привести их в тонус.

Известный японский натуропат К. Ниши разработал несколько упражнений, которые специально предназначены для профилактики и лечения нарушений мозгового кровообращения. Они очень просты, их можно выполнять практически на рабочем месте.

Результат же будет заметен сразу – вы почувствуете, что ваша голова проясняется, утомление уходит, мысли снова приходят в порядок.



1 Встаньте прямо, руки опустите вдоль туловища. Затем поднимите их к плечам, сжав кисти в кулаки. Голову слегка наклоните вперед. Поднимите локти вверх, а голову выпрямите. Вернитесь в исходное положение. Выполняйте упражнение в среднем темпе, не делая резких движений.

2 Встаньте прямо, руки разведите в стороны. Затем согните их в локтях и делайте рывки: правая рука – вперед, левая – назад, за спину. Вернитесь в исходное положение. Поменяйте направление движения рук. Выполняйте упражнение энергично, но не резко.

3 Встаньте прямо, руки вдоль туловища, держите голову вертикально. Наклоните ее к правому плечу, вернитесь в исходное положение, затем к левому плечу и обратно в исходную позицию. Удерживая голову вертикально, не наклоняя шею, смотря прямо перед собой, поверните ее вправо, вернитесь в исходное положение; затем в том же темпе поворот влево. Выполняйте упражнение медленно, резкие движения могут привести к смещению шейных позвонков.

4 Встаньте прямо. На вдохе задержите дыхание и отметьте, как долго вы можете не вдыхать (не нужно прилагать специальных усилий). После этого отдохните 5 минут. Полученное количество секунд разделите на 2 – это будет продолжительность лечебной задержки дыхания, которую вы будете практиковать на первых порах. После отдыха снова задержите дыхание на то количество секунд, которое у вас получилось. Отдохните 5 минут. Затем

снова задержите дыхание на получившееся у вас число секунд плюс еще 2 секунды. После отдыха увеличьте задержку дыхания еще на 2 секунды. Так постепенно нужно довести задержку дыхания до получившейся у вас первоначально максимально возможной для вас величины. На следующий день выполните упражнение по той же схеме, но увеличьте время первоначальной максимальной задержки дыхания на 1 секунду, еще через день – на 2 секунды. На этом пока остановитесь. Продолжайте делать упражнение каждый день, сохраняя продолжительность задержки дыхания. Достигнутая максимальная величина задержки дыхания в 120 секунд (2 минуты) говорит о том, что организм здоров, кровь очищена и мозговое кровообращение нормализовано.

5 Это упражнение нужно выполнять до еды. Встаньте прямо, сделайте вдох и подушечками больших пальцев рук зажмите ноздри. Затем, наклонив туловище параллельно полу, сгибайте ноги в тазобедренных и коленных суставах с задержанным дыханием возможно большее количество раз. Отдышитесь и повторите упражнение не менее 5 раз. В течение дня такое упражнение следует выполнять трижды.

Личный опыт

Контрастный душ – отличное средство!

У меня больное сердце, 6 лет назад перенес инфаркт. Плюс гипертония, атеросклероз и все сопутствующие им проблемы – головные боли, забывчивость, рассеянность. Я не стал ставить на себе крест и решил заняться своим здоровьем. Начал больше ходить пешком, по утрам делал гимнастику. Хотел обливаться холодной водой, но врач сказал, что для сердца это слишком большая нагрузка. Посоветовал взамен контрастный душ.

Каждое утро и вечер я обливаю тело попеременно прохладной и теплой водой. Начинаю с ног, потом двигаюсь вверх, поливаю руки, а уже в завершение – шею и голову. Чередую температуру 6-8 раз, всегда заканчивая прохладной. Процедура не тяжелая, но эффективная. Давление стало стабильнее, холестерин снижается, я чувствую себя бодрее и моложе и телом, и умом.

Николай Петрович Гришков,
г. Набережные Челны

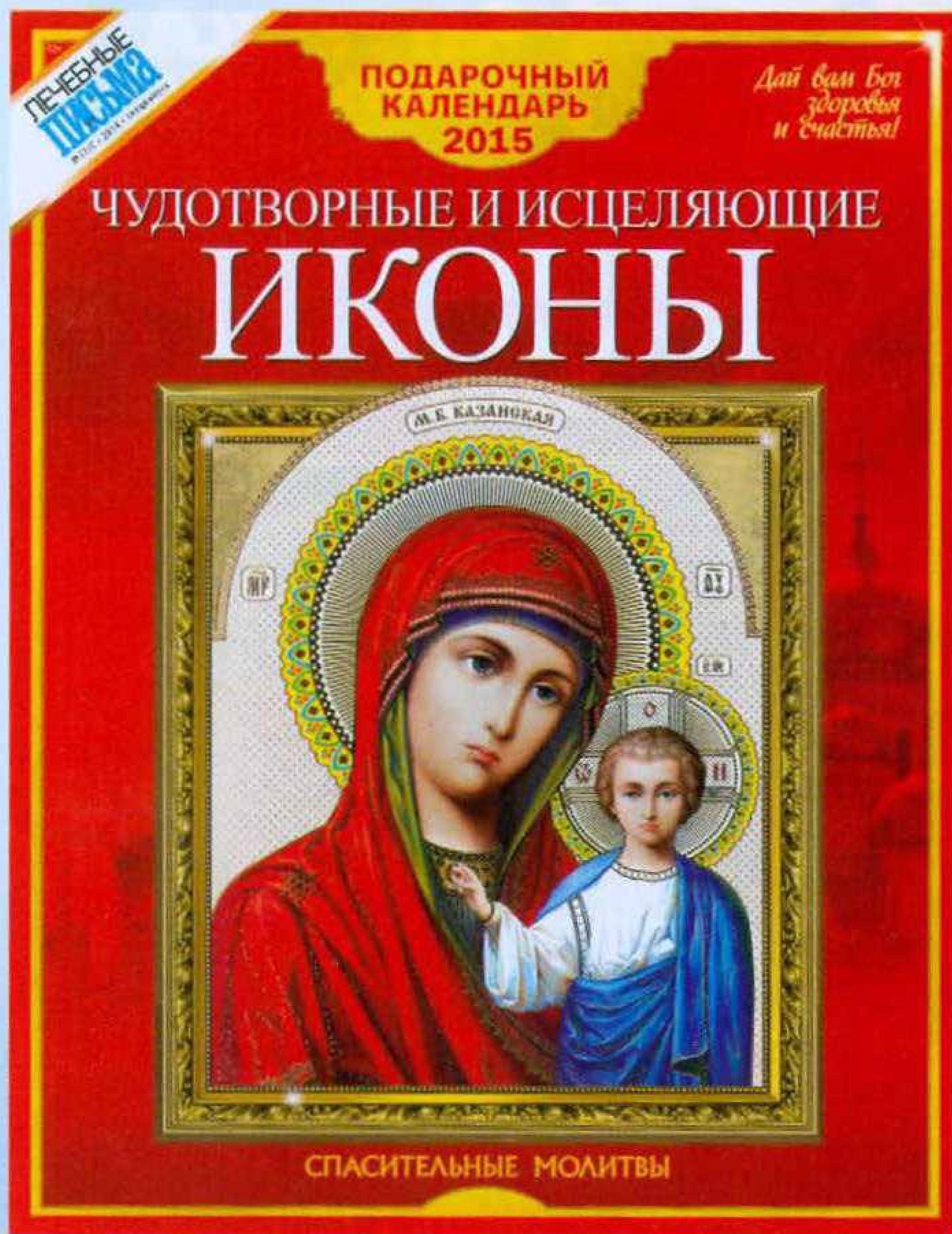
Личный опыт

Волос долог, но и ум не короток

У каждого есть свои семейные средства того, как улучшить работу мозга. Эликсиры, настои, травы. Я, конечно, их тоже делаю и пью. Но одновременно следую давнему завету бабушки – каждый день ровно 50 движениями расчесывать волосы гребнем из натурального рога. Он мне, кстати, тоже перешел от наследству – семейная реликвия. Не знаю, как это работает, но бабушка до 84 лет прожила, сохранив отличную память и цепкий ум. Сгубил ее рак, а сосуды мозга, как сказал врач, у нее были, как у молодой. Я не знаю, как работает такое расчесывание, но то, что оно действует, я чувствую по себе. У меня не бывает головных болей, бессонницы, и в свои 73 года я пока не жалуюсь на память. Просто после завтрака сажусь на стул и вычесываю гребнем волосы – медленно, как будто медитируя. Наверное, так массируется голова, а это всегда полезно.

К.Д. Хиняк, г. Архангельск

«Чудотворные и исцеляющие иконы»



- **Уникальный календарь, не имеющий аналогов,** полностью повторяющий православные календари из святых чудотворных икон, которые до революции старались иметь в каждом доме.
- **12 чудотворных особо почитаемых икон**, все главные церковные праздники, дни постов и поминовения близких.
- **Чудотворные иконы своим божественным светом осенят и защитят ваш дом, порадуют душу.**



Уже в продаже!